अनुक्रमणिका

मुद्रक—पु. रा. खांडवेकर, बी. एस्सी., एल्एल्. बी.

मॅनेजर गोपाल प्रिंटिंग प्रेस, महाल, नागपूर.

प्रकाशक

त्रिंबक नारायण जोशी,

संचालक, सी. पी. डिरेक्टरी,

बॅंकर रोड, नागपूर.

१४ नोव्हेंबर १९४४] [किंमत दीड रुपया.



श्री सद्गुरु मेहेरबाबा

ध्यानविचार

—o—

भाग पहिला

ध्यानाचें स्वरूप व त्याकरितां आवश्यक असलेली परिस्थिति

ध्यान म्हणजे मनोविजय मिळविण्याच्या प्रयत्नांत व्यक्तीनें बनविलेला मार्ग :–मनाच्या मर्यादेच्या पलीकडे जाण्यासाठीं प्रयत्न करीत असतांना व्यक्ति स्वतःसाठीं जी पायवाट तयार करते त्या पायवाटेला ध्यान असें म्हणतां येईल. दाट जंगलांत गोंधळून गेलेला मनुष्य त्यांतून बाहेर मोकळ्या जागेंत पडण्याचा जर प्रयत्न करूं लागला तर भोंवतालच्या अडथळ्यांमधून आपला मार्ग काढण्याच्या प्रयत्नामुळें, तो आपल्यामागें आपण गेल्याच्या खुणा ठेवून जातो. बाहेर पडण्याच्या प्रयत्नांत त्यानें कोणता मार्ग पत्करला हें वरील खुणांचा अभ्यास केला तर कोणालाही समजूं शकते. जंगलांतून बाहेर पडणाऱ्या मनुष्याची हालचाल ही ठराविक रुळावरून जाणाऱ्या रेल्वे एंजिनच्या चालीहून तत्वतः अगदीं निराळी असते. रेल्वे एंजिनला जिकडे जावयाचे असते तिकडे जाण्याकरितां रूळ आयतेच टाकलेले असतात, परंतु साधकाला आयत्या तयार असलेल्या रस्त्यानें जाता येत नाहीं. उलटपक्षीं त्याचें चालणें झाल्यानंतरच त्याचा मार्ग उमटतो. गाढ ध्यानांत गर्क असलेला मनुष्य

आपल्या व्यक्तिगत आध्यात्मिक प्रश्नांना तोंड देत असतो. आपल्या मनोभूमींत अगोदरच तयार असलेल्या एखाद्या ठराविक मार्गानें चालण्याचा तो प्रयत्न करीत नाहीं.

ध्यानाची साधारण रूपरेषा अगोदर आखतां येतेः— पृथ्वीच्या घन पृष्ठभागाच्या रचनेचें ज्या मनुष्याला तपशीलवार ज्ञान असतें, त्याला साधारणतः अंदाज करतां येतो कीं, अमुक भागापेक्षां अमुक भागामध्यें ज्वालाग्राहीचा स्फोट होणें जास्त संभवनीय आहे. त्याचप्रमाणें ज्यांना व्यक्तीच्या मनाच्या चमत्कारिक गुंतागुंतीचे प्रत्यक्ष ज्ञान असतें ते ध्यानमार्गाची साधारण रूपरेषा सांगूं शकतात. पृथ्वीच्या पोटांतील शक्तीच्या लाटा जेव्हां स्फोट करून बाहेर निघण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हां त्यांना सर्वांत कमी प्रतिकाराचा मार्गच घ्यावा लागतो आणि त्यांचा प्रत्यक्ष रस्ता बहुधा त्यांना विरोधक असलेल्या भोंवतालच्या भूघनतेवरच अवलंबून असतो. ज्वालाग्राही शक्ति ही सहेतुक नसते; परंतु आध्यात्मिक गरज ही एक बुद्धिपुरःसर घटना असते, हा ह्या दोहोंतील मुख्य फरक आहे. ध्यानाच्या मार्गांत बुद्धीला फार महत्वाचें कार्य करावें लागतें म्हणून ध्यानाभ्यासांत काय केलें पाहिजे व कोणत्या घटना घडतात ह्याविषयीं साधकाला कांहीं स्पष्ट व समजण्यास सोप्या अशा सूचना देऊन सद्गुरु त्याच्या बुद्धीलाच उत्तेजित करतात.

बुद्धियुक्त ध्यान मनोवेधक असतेः—ध्यान म्हणजे एखाद्या कल्पनेवर किंवा वस्तूवर मनाला एकाग्र करण्याची यंत्रक्रिया आहे, असा गैरसमज नेहमीं आढळून येतो. ध्यानामध्यें मनाला विशिष्ट तऱ्हेचें वळण लावण्यास किंवा त्याला एखाद्या वस्तूवर एकाग्र करण्यास फार प्रयास पडतात म्हणून पुष्कळ लोकांना ध्यान आवडत नाहीं. मनाला केवळ यंत्रवत् वळण देण्याचा कोणताही प्रयत्न

कंटाळवाणा असतो, इतकेंच नव्हे तर तो अखेरीस निष्फळही होतो. म्हणून, साधकानें लक्षांत ठेवण्यासारखें पहिलें तत्व असें आहे कीं, **मनोरचनेंत अंतर्भूत असलेल्या नियमानुसारच मनाचें नियंत्रण करून त्याला ध्यानांत एकाग्र** करावें लागतें. मनावर यंत्रसम बलात्कार करून चित्ताची एकाग्रता मुळींच साध्य होत नाहीं.

जे शास्त्रविहित ध्यान करीत नाहींत असेही पुष्कळ लोक व्यावहारिक प्रश्नांचा किंवा इतर शास्त्रीय विषयांचा तर्कशुद्ध आणि पद्धतशीर विचार करण्यांत पूर्ण निमग्न झालेले बऱ्याच वेळां दिसून येतात, आणि त्यांची मानसिक क्रिया, एका अर्थानें, बव्हंशीं ध्याना-सारखी असते. त्यांच्या विचारांत दुसऱ्या सर्व अप्रस्तुत गोष्टी बाजूला सारून एका विशिष्ट विषयाच्या मुद्यासंबंधीं मन एकाग्र झालेलें असतें. अशा प्रकारच्या मनाच्या व्यापारांत चिंतन किंवा ध्यान अनायासें व **सहजगत्या** होत असते. कारण, त्यांतील मनो-व्यापारांचा विषय **मनोवेधक** असून तो मनाला वाढत्या प्रमाणांत समजतही जातो. परंतु, अशा व्यावहारिक विचारमालिकांसंबंधीं अध्यात्मदृष्टीनें खेदाची गोष्ट हीच आहे कीं, हे विचार खऱ्या महत्वाच्या विषयांविषयीं नसतात. उलटपक्षीं, आध्यात्मिक ध्यान-क्रियेमध्यें ध्यानविषयांची निवड काळजीपूर्वक करावी लागते; व **ध्यानाचा विषय अध्यात्मदृष्टीनें महत्वाचा असावा लागतो.** ईश्वरी व्यक्ति किंवा वस्तु किंवा एखादें आध्यात्मिक महत्वपूर्ण सत्य यावरच ध्यानामध्यें मन स्थिर करावयाचें असतें. परतु **ध्यानामध्यें यश मिळविणें असल्यास आध्यात्मिक विषयांची अथवा सत्याची मनाला आवड असली पाहिजे, इतकेंच नव्हे तर मनाला तें समजून त्याचें महत्व पटल्यानंतरच अध्यात्म-चिंतन करण्यास सुरुवात केली पाहिजे.** अशा प्रकारचे बुद्धि-

युक्त चिंतन ही मनाची स्वाभाविक क्रियाच आहे, आणि यंत्रवत् ध्यानांतील कडकपणा आणि नियमबद्धता ह्यांत नसल्यामुळें हें चिंतन सहज, आयासरहित व मोहक होतें इतकेंच नव्हे तर यशस्वीही होतें.

चिंतन व चित्तैकाग्रता:—चिंतन व चित्ताची एकाग्रता ह्यामधील भेद लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे. चिंतन ही पहिली पायरी आहे; व हीच क्रमाक्रमानें चित्तैकाग्रेतंत रूपांतर पावते. चित्तैकाग्रतेच्या क्रियेंत मन एखाद्या पदार्थावर स्थिर होऊन त्याच्याशीं तादात्म्य पावण्याचा प्रयत्न करतें; तेंच मन चिंतन करीत असतां इतर सर्व वस्तूंना सोडून केवळ एका ध्यानविषयक वस्तूचेंच पूर्ण मनन करतें. चित्तैकाग्रेतंत मनाची हालचाल मुळींच नसते. परंतु चिंतनामध्यें ध्यानविषयाबद्दलच्या एका कल्पनेहून दुसऱ्या कल्पनेवर मन हालत असतें चित्तैकाग्रतेमध्यें मन, कल्पनापरंपरेंत पडून कल्पनांचा विस्तार करीत नाहीं, तर तें केवळ एखाद्या विशिष्ट आकारावर किंवा संक्षिप्त सिद्धांतावर आरूढ होतें. परंतु चिंतनामध्यें, मन त्या आकाराच्या निरनिराळ्या गुणधर्मांचा पूर्णपणें विचार करून किंवा सिद्धांताचे निरनिराळे अर्थ समजून घेऊन, त्यांना आत्मसात् करण्याचा प्रयत्न करतें. चित्तैकाग्रता आणि चिंतन ह्या दोन्ही अभ्यासांत मनाची ध्येयवस्तु किंवा ज्ञेय सूत्रमय तत्व ह्याविषयी प्रेम आणि उत्कंठा ह्यांचे मधुर मिश्रण असतें. कडक नियमबद्धतेमुळ आणि सारखेपणा-मुळें कंटाळा उत्पन्न करणाऱ्या यंत्रवत् मानसिक व्यापाराहून चिंतन आणि चित्तैकाग्रता ह्या दोन्ही क्रिया फार निराळ्या आहेत.

ज्यांचा चित्तैकाग्रता करण्याची शक्ति नसते त्यांनी चिंतनापासून सुरुवात केली पाहिजे. परंतु जे चित्तैकाग्रता करण्यास समर्थ असतात त्यांना चिंतनाची आवश्यकता नाहीं. अशा साधकांनीं ईश्वरस्वरूप सत्पुरुषाच्या केवळ आकारावर अथवा " मी स्थूल देह किंवा सूक्ष्म

देह किंवा कारण देह नव्हे," "मी परमात्मा आहे" ह्या सारख्या सूत्रमय तत्वावर आपलें चित्त स्थिर केलें तरी पुरें होतें.

मौन आणि एकांतवास हे ध्यानाला पोषक आहेतः-- तत्वतः ध्यान ही एक वैयक्तिक बाब आहे. समाजांत आपली बडे-जावी मिरविण्यासाठीं ध्यानाची गरज नसून आपली आध्यात्मिक प्रगति करण्यासाठीं तें आवश्यक आहे. सामाजिक वातावरण सोडून देऊन पूर्णपणें एकांत सेवन केल्यानें ध्यानाचा अविरोध पिच्छा पुरविण्यास मदत होते. पूर्वीचे योगी पूर्ण एकांत साधण्यासाठीं गिरिकंदरांत वास करीत होते. ध्यानांत यश मिळण्यासाठीं पूर्ण शांतता आणि अप्रतिहत मौन ह्यांची फार आवश्यकता असते, आणि पर्वतावर किंवा गुहेमध्यें तें साहजिकच मिळण्याजोगे असतात. परंतु त्या करितां मनुष्याला पर्वतावर किंवा गुहेंत जाण्याची आवश्यकता नाहीं. थोडी काळजी व त्रास घेतल्यास, शहरांत देखील ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांना आवश्यक व ध्यानाच्या प्रगतीला पोषक अशी शांतता, मौन व एकांत साधकाला मिळवितां येतात.

अंधाराचें महत्वः--ध्यानासाठीं अंधाराची किंवा डोळे लावून घेण्याची फार आवश्यकता नाहीं. ध्यानाची वस्तु ध्यात्याचे समोर असली तर डोळे उघडे ठेवूनसुद्धां यशस्वी रीतीनें ध्यान करतां येईल. परंतु, कित्येक प्रसंगी स्थूल आवाजापासून दूर जाण्या-प्रमाणेंच स्थूल दृश्यांपासून दूर जाणेंही स्थिर ध्यानाला पोषक होते.

ध्यानासाठीं जागेची काळजीपूर्वक निवड केली म्हणजे बाह्य मौन पूर्णपणें साधलें जाते; व दृश्यापासून होणारा चित्तविक्षेप टाळण्या-साठीं आपले डोळे लाविले म्हणजे पुरे. कधीं कधीं उजेड असला तर केवळ डोळे मिटल्यानेंच दृश्यमूलक प्रेरणा बंद पडत नाहीं; तेव्हां

अशा प्रसंगीं पूर्ण अंधारांत ध्यान करणेंच ठीक असते. ध्यानामध्यें प्रगति करण्याच्या साधारण साधनांपैकीं काळोख हें एक आहे.

ध्यानाकरितां आसनः—ठराविक आसन ध्यानामध्यें फार उपकारक असते; परंतु त्यासाठीं ठरलेले नियम नाहींत. सुखावह आणि आरोग्यास अविघातक असें कोणतेंही आसन ध्यानाकरितां उत्तम असतें, परंतु आसनामुळें झोंप किंवा मनाला व्यग्रता येतां कामा नये. आसनामुळें शरीरावर ताण पडून दुःख होऊं नये कारण त्यामुळें मनाचें लक्ष शरीराकडे वेधलें जातें. झोपी जातांना आपण शरीर पूर्णपणें ढिलें सोडतो त्याप्रमाणें आसनाचे वेळीं शरीर पूर्णपणें सैल सोडावें (Relax); परंतु झोप घेतांना जी शरीराची स्थिति (Position) असते ती टाळावी; कारण त्या स्थितींत झोप येण्याची प्रवृत्ति असते. सुखावह व सोईस्कर असें आसन घालून बसल्यानंतर शरीराचा मध्यबिंदु ह्या दृष्टीनें डोक्यावर लक्ष देणे फायदेशीर असते. डोक्याला शरीराचा मध्यबिंदु मानल्यामुळें शरीराला विसरून त्यावरून मन काढून घेणें जास्त सोपें जाते व ध्यानाच्या वस्तूवर मन साहजिक स्थिर होते.

ध्यानाची जागा, आसन व वेळ ठराविक असण्याचें महत्वः—साधकानें ध्यानासाठीं प्रत्येक वेळीं एक ठराविक आसन ठेवणेंच इष्ट असते. आसनाचा ध्यानाशीं जो संबंध असतो त्यामुळें त्या आसनामध्यें पूर्वी केलेलें ध्यान अधिक सुलभ करण्याचें विशिष्ट सामर्थ्य असतें. ठराविक आसनावर शरीर आरूढ झालें म्हणजे आपण इतःपर जाणिवेला देहाशीं सलग्न होऊं न देतां जाणिवेच्याद्वारा ध्यानाचा उद्देश साध्य करावयाचा आहे ही अर्धजागृत सूचनाच त्या आसनांत असते. ध्यानासाठीं जागा व वेळ ठराविक असल्यास त्यांच्या पूर्वसहचर्यामुळें ध्यानावर हितकर परिणाम होतो,

म्हणून, ध्यानासाठीं ठराविक जागा, आसन व वेळ ठेवण्याची साधकानें काळजी घ्यावी. जागा आध्यात्मिक दृष्टीनें महत्वाची असणें ह्याचाही जागेच्या निवडींतच समावेश होतो. पवित्र स्थानें अथवा सद्गुरूंच्या राहण्याच्या व ध्यानाच्या जागा ह्या ध्यानाच्या दृष्टीनें विशेष महत्वाच्या असतात. व्यक्तीचा पूर्वेतिहास व विशिष्ट गुणलक्षणानुरूप ध्यानाची जागा, आसन व वेळ ह्यांना थोड्याबहुत प्रमाणांत महत्व असते, म्हणून ह्यांच्यासंबंधीं सद्गुरु शिष्यांना वैयक्तिक इष्टानिष्टेतला अनुलक्षून निरनिराळ्या सूचनाही देतो. परंतु, सतत अभ्यासामुळें ज्यांना ध्यानाची संवय लागली आहे अशा साधकांना जागा, आसन व वेळ यांची आवश्यकता नाहीं. असा साधक कोणत्याही परिस्थितींत व कोणत्याही वेळीं ध्यान करूं शकतो. चालतांना देखील तो ध्यानांत अंतस्थ रीतीनें निमग्न राहूं शकतो.

ध्यान आल्हाददायक असावें:—ध्यान म्हणजे जणूं कांहीं एरंडेल तेल घेण्यासारखेंच आहे, असें अंतःकरण दडपल्यासारखें होऊन कंटाळवाण्या वृत्तीनें ध्यान कधींही करूं नये. ध्यानांत गांभीर्य पाहिजे, परंतु साधकानें नेहमींच गंभीर किंवा उदासीन दिसलें पाहिजे असा याचा अर्थ नव्हे. विनोदी आणि आनंदी वृत्ति ध्यानाच्या आड न येतां उलट ध्यानाला प्रत्यक्षपणें साहाय्य देतात. ध्यानांत कृत्रिमपणामुळें त्रास किंवा कंटाळा उत्पन्न होऊं देऊं नये. यशस्वी ध्यानांत अनुभवास येणारा स्वाभाविक आनंद साधकानें मोकळ्या वृत्तीनें ग्रहण करावा; परंतु ह्या आनंदांत आसक्त होऊं नये. ध्यान हें कांहींसें उंच पर्वतावरील संचाराप्रमाणें आहे. नव्या व स्वाभाविक सृष्टिसौंदर्यांतील विहाराप्रमाणेंच ध्यानापासूनही शांतता, उत्साह आणि आनंद प्राप्त होतात. खरोखर यशस्वी रीतीनें ध्यान

करावयाचें असेल तर निरुत्साह, भीति अथवा चिंता उत्पन्न करणाऱ्या सर्व विचारांना पूर्णपणें टाकून दिलें पाहिजे.

सामुदायिक ध्यान:—ध्यान ही तत्वत: जरी वैयक्तिक बाब असली तरी सामुदायिक ध्यानांतही फायदे आहेत. एकमेकांशीं साम्य असलेले निरनिराळे साधक जर एकाच पद्धतीचें ध्यान करूं लागले तर त्यांच्या विचारांत एकमेकांना पोषक होऊन मजबूत करण्याची प्रवृत्ति असते. एकाच सद्गुरूचे शिष्य एका ठिकाणीं जमून आपल्या सद्गुरूचे सामुदायिक ध्यान करण्यांत निमग्न होतात, तेव्हां हें विशेषकरून दिसून येतें. परंतु ह्या प्रकारच्या सामुदायिक ध्यानापासून पूर्ण फायदा होण्याकरितां सामुदायिक ध्यानांत भाग घेणाऱ्या प्रत्येक साधकानें स्वत:च्या ध्यानाभ्यासतांच लक्ष ठेवलें पाहिजे. आपल्या मंडळींतील दुसरे लोक काय करीत आहेत ह्याकडे लक्ष देऊं नये. तो जरी दुसऱ्यांच्या सहवासांत आपलें ध्यान सुरू करीत असला तरी हें सर्व विसरून त्याला आपल्या ध्यानांतच मग्न झालें पाहिजे. सर्व जगाला व स्वत:च्या देहासही पूर्णपणें विसरून सर्व मंडळींनीं ध्यानाच्यापूर्वीं जो ध्यानविषय ठरविला असेल त्याचीच त्यानें पूर्ण जाणीव ठेवावी. सामुदायिक ध्यान व्यवस्थित केलें असता नवशिक्या माणसाला अतिशय उपकारक होते. परंतु ज्यांची प्रगति झालेली आहे असे साधक आपला ध्यानाभ्यास स्वतंत्रपणें करूं शकतात.

विरोधक कल्पनांची उत्पत्ति:—सामान्य विचारमालिकेमध्यें प्रसंगानुसार व सुसंबद्ध कल्पनापरंपरेचाच प्रवाह बहुधा असतो; परंतु मन जेव्हां पद्धतशीर ध्यान करण्यास सुरुवात करतें तेव्हां असंबद्ध व विरोधी विचार उत्पन्न होऊन ध्यानास व्यत्यय होण्याची प्रतिक्रियाही हटकून सुरूं होते. हा मनाचा स्वभाव आहे; -आणि

जाणिवेंत पूर्वी कधीही उत्पन्न न झालेले पुष्कळ विरोधी आणि अहितकारक विचार येतात म्हणून घाबरून जाऊं नये. ध्याना-भ्यासांत जाणीवेमध्यें मनांतील अर्धजागृत विचार येणें हा ध्यानांतील एक क्रमच आहे. गारुडी ज्याप्रमाणें पुष्कळ नवीन व अनपेक्षित वस्तु उत्पन्न करतो त्याप्रमाणेंच ध्यानाची प्रक्रिया पुष्कळ असंबद्ध व अग्राह्य विचारांना जणु काय आमंत्रणच देत असते. हे चित्तक्षोभ करणारे सर्व विचार उत्पन्न होण्याची शक्यता ओळखून त्याकरितां साधकानें तयार असले पाहिजे; आणि हे सर्व प्रतिबंधक विचार अखेरीस जिंकले जातात हा दृढ विश्वास ठेवून पराकाष्ठेचा धीर धरला पाहिजे.

ध्यानांत यश मिळण्याची अखेरची पण महत्वाची अट अशी आहे कीं, ह्या क्षोभक विचारांबद्दल व मानसिक ओढीबद्दल साधकानें शुद्ध प्रक्रिया (Technique) ठेविली पाहिजे. ह्या क्षोभक विचारांशी प्रत्यक्ष झगडत बसून त्यांना दाबण्यामध्यें मानसिक शक्तीचा अपव्यय करण्यापासून मुळींच फायदा नाहीं. अशा प्रकारचा प्रयत्न करणें म्हणजे त्या क्षोभक विचारांकडे आणखी लक्ष दिल्यासारखें होतें. क्षोभक विचारांना दाबण्यासाठीं आपण जें लक्ष पुरवितों तेंच लक्ष त्या विचारांचें जीवन वाढवून त्यांना जाणीवेमध्यें आणखी दृढ करतें. **सर्वांत उत्तम उपाय म्हटला म्हणजे क्षोभक विचारांना वाजवी-पेक्षां जास्त महत्व न देतां, शक्य तितक्या लवकर आपल्या ध्यानविषयाकड वळणें हाच होय.** ह्या क्षोभक विचारांची अप्रस्तुतता व निरुपयोगीपणा आणि ध्यानविषयाची सापेक्षतः अधिक योग्यता व महत्व ह्यांची ओळख ठेवून त्यांच्याकडे केवळ दुर्लक्ष केल्यानेंच त्यांचा स्वाभाविक अंत होतो, व असंबद्ध विचारांचा अडथळा कायमचा दूर होऊन ध्यानविषयांत मन स्थिर होतें.

भाग दुसरा.

ध्यानाचे प्रकार व त्यांचें सापेक्ष महत्व.

तीन निरनिराळ्या तत्वांच्या आधारानें ध्यानाच्या प्रकारांचे वर्गीकरण करतां येते:—ध्यान निरनिराळ्या प्रकारचें असतें; ध्यानाच्या प्रकारांचें वर्गीकरण तीन निरनिराळ्या तत्वांच्या आधारानें करतां येतें. वर्गीकरणाकरितां खालील तीन प्रश्न विचारार्ह आहेत— १ आध्यात्मिक विकास घडवून आणण्याच्या बाबतींत ध्यान कोणत्या स्वरूपाचें कार्य करते? २ ध्यानाच्या प्रक्रियेमध्यें व्यक्तित्वाच्या कोणत्या अंगाला प्रामुख्येंकरून चालना मिळते? ३ अनुभवाच्या निरनिराळ्या घटकांपैकीं मन कोणत्या अनुभवघटकांचें ज्ञान करून घेण्याचा प्रयत्न करते? ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें वर्गीकरण करण्यास ह्या तीन तत्वांपैकीं कोणत्याही तत्वाचा उपयोग होऊं शकतो. पुढें ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांची तपशीलवार माहिती देतांना तिसऱ्या तत्वाचा उपयोग करण्यांत येईल, कारण ध्यानाच्या प्रकारांची सविस्तर यादी तयार करण्यास तें तत्व अतिशय उपयोगी आहे; परंतु ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें सापेक्ष महत्व पहिल्या दोन तत्वांच्या आधारानें सांगण्यांत येईल. कारण त्याकरिता ही दोन्हीही तत्वें आपापल्यापरी उपयोगी आहेत.

अन्वयध्यान आणि व्यतिरेकध्यान:—पहिल्या ध्यान कार्याच्या तत्वाच्या दृष्टीनें विचार केला म्हणजे असें दिसून येते कीं, **(i) ध्यानाला जाणिवेला शाश्वत सत्याशीं संलग्न करून देण्याचे कार्य करावें लागतें आणि त्याचप्रमाणें (ii) जाणिवेला दृश्य जगतांतील आणि निस्सार वस्तूपासून विलग्न करण्याचें कार्य करावें लागतें.** म्हणून ह्या दृष्टीनें ध्यानाचे दोन प्रकार होतात:—

अन्वय ध्यान (Associative Meditation) आणि व्यतिरेकध्यान (Dissociative Meditation). अन्वयध्यानांत मुख्यत्वेंकरून मनाचा एकीकरणाचा (Synthetic) व्यापार असतो; आणि व्यतिरेकध्यानांत मुख्यत्वें करून मनाचा वियोग करण्याचा (Analytic) व्यापार असतो. 'मी अनंत आहे' ह्या सिद्धांताचें मनन करणें हें अन्वयध्यानाचें उदाहरण आहे व 'मी स्वतःच्या वासनांहून निराळा आहे' हें व्यतिरेकध्यानाचे उदाहरण आहे.

अन्वयध्यान आणि व्यतिरेकध्यान ह्यांचें क्रमशः कार्यः— अन्वयध्यानाच्या (Associative Meditation) **अभ्यासानें साधक आपल्या मनानें निश्चित केलेल्या आध्यात्मिक ध्येयाशीं एकरूप होण्याचा प्रयत्न करतो; आणि व्यतिरेक ध्यानाच्या** (Dissociative Meditation) **अभ्यासानें साधक अध्यात्म विरोधी वस्तूंपासून स्वतःला अलग करण्याचा प्रयत्न करतो.** अन्वयध्यान ही आध्यात्मिक जीवनाचीं मूलतत्त्वें आत्मसात् करण्याची क्रिया होय; व व्यतिरेक ध्यान ही आध्यात्मिक जीवनाच्या आड येणाऱ्या सर्व वस्तूंना दूर करण्याची क्रिया होय.

व्यतिरेकध्यान हें अन्वयध्यानाची पूर्वतयारी असतेः— अन्वयध्यानांतील वस्तु ज्ञानाच्या क्षेत्रांतून निवडलेली असते; आणि व्यतिरेक ध्यानांतील वस्तु आभासक्षेत्रांतून निवडलेली असते. जग केवळ भ्रमानेच भासमान होत असले तरी त्याचा मोह मोठा विचित्र असतो. मनुष्याला अंधारांतून प्रकाशांत यावयाचे असेल तर त्यानें अंधारांतील जगताचा तिरस्कार करण्यास शिकलें पाहिजे; त्याच-प्रमाणें, भ्रममूलक जगांतून बाहेर पडून मनुष्याला सत्याचा अनुभव घ्यावयाचा असेल तर भ्रममूलक जगताची तुच्छता व फोलपणा सतत लक्षांत ठेवून त्याबद्दलच्या मोहाचा प्रतिकार करण्याची शक्ति

वाढवीत गेले पाहिजे. म्हणून व्यतिरेकध्यान हे अन्वयध्यानाची पूर्वतयारी आहे; व्यतिरेकध्यान हें प्रथम करावें लागते. त्याचाही बराच उपयोग होतो; परंतु त्याचा उद्देश अन्वयध्यानासाठीं केवळ तयारी करणे हाच आहे.

अन्वयध्यान हे व्यतिरेकध्यानापेक्षां ज्यास्त फलदायी असते:—एका प्रकारे अन्वयध्यान आणि व्यतिरेकध्यान ही दोन्हीं आवश्यक आहेत; परंतु अखेरीस अन्वयध्यान हे व्यतिरेक ध्यानापेक्षा अधिक फलदायी आणि महत्वाचें ठरतें. एखादा मनुष्य अंधारांत असला तर त्या अंधाराचा केवळ राग करून त्याचा कांहीं फायदा होत नाहीं. त्या अंधाराशीं झगडण्यापलीकडे त्याला जर दुसरें कांहीं साध्य नसेल तर त्याच्या व्यथेला अंतच राहणार नाहीं. परंतु अंधाराशीं झगडण्यांतच व्यग्र होण्याचें सोडून, तो सूर्यप्रकाशांत जाण्याच्या जास्त महत्वाच्या कार्यास लागेल, तर सूर्यप्रकाशांत जात असतांना सर्व अंधार क्रमाक्रमानें नाहींसा झालेला त्याचे अनुभवास येईल. म्हणून **प्रस्तुत बंधनांत निरर्थक असमाधान मानीत राहण्याला विशेष महत्व नाहीं; तर आपल्या उद्दिष्ट ध्येयाकडे नेणाऱ्या प्रयत्नांनाच खरें महत्व आहे.** जोपर्यंत माणसाचें तोंड सूर्याच्या बाजूला असतें आणि तो त्याच्या प्रकाशांत जाण्याचा प्रयत्न करीत असतो तोपर्यंत भोंवतालचा अंधार त्याच्या मार्गांत मोठेंसें विघ्न आणूं शकत नाहीं. त्याचप्रमाणें जोपर्यंत साधकाचें अंतःकरण आपल्या अध्यात्मध्येयाशीं तादात्म्य पावण्यांत पक्कें जडलें आहे, तोपर्यंत त्यानें आपल्या दोषांबद्दल चिंता करण्याची आवश्यकता नाहीं. त्याची यात्रा संपल्यावर आपले सर्व दोष पार नाहीसे झाले आहेत असाच त्याला खात्रीनें अनुभव येईल.

आहाराचा दृष्टान्तः—अन्न आत्मसात् करण्याचा जसा शरीराशीं निकट संबंध असतो तसाच अन्वयध्यानाचा मनाशीं संबंध आहे. योग्य प्रकारचें अन्नग्रहण करून शरीरांतील दोष भरून काढतां येतात; त्याचप्रमाणें आध्यात्मिक सत्य आत्मसात् करून मनांतील दोष नाहींसे करतां येतात. परंतु ज्याप्रमाणें आहारांतील निरनिराळे पदार्थ शक्तिवर्धक असले तरी ते प्रमाणांतच खावे लागतात, त्याचप्रमाणें अन्वयध्यानांतील सर्व प्रकार जरी आपापल्या परीनें चांगलें असलें, तरी त्यांचे यथायोग्य प्रमाणांत सेवन करणेंच उचित असतें. मनाच्या निरनिराळ्या घटकांची अयोग्य प्रमाणांत वाढ झाली तर ती प्रगतीचे आड येते, कारण तेव्हां विषमतेमुळें उत्पन्न होणारे अंतस्थ घर्षण चालूच असते. ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांना योग्य प्रमाणांत संयुक्त करून (Combine) त्याचा कुशलतेनें उपयोग केला तर लवकर प्रगति होते. कारण त्यामुळें मन समतोल व सुसंगत होतें. ध्यानप्रकारांच्या योग्य समुच्चयामध्यें सत्याच्या ज्या स्वरूपाचें ध्यान केल्यामुळें साधकापुढें हजर असणाऱ्या विशिष्ट विघ्नांचें निवारण होऊ शकेल त्याच स्वरूपावर विशेष जोर देण्यांत येतो.

आहाराचाच दृष्टांत व्यतिरेकध्यानालाही लागूं आहे. व्यतिरेक ध्यानामध्ये अध्यात्माच्या आड येणाऱ्या वस्तू टाळण्यांत किंवा नाहीशा करण्यांत येतात. दोषयुक्त आहार शरीर-प्रकृतीला विघातक असतो; तसेंच ध्यानाचे प्रकार सदोष असले तर ते मनाला अस्वस्थ करतात. सदोष अन्न प्रकृति सुधारण्याऐवजीं उलट हानिकारक होतें, तसेच तृष्णाविषयक पदार्थांच्या स्वाभाविक चिंतनामुळें मनाची असलेलीं बंधनें तर दूर होत नाहींत परंतु ह्यामुळें उलट आणखीं नसलेलीं बंधनें उत्पन्न होतात. म्हणून सदोष अन्नाच्या त्यागा

इतकेंच सदोष ध्यानाचा त्याग करणें महत्त्वाचें आहे. इतकेंच नव्हे तर ज्याप्रमाणें चांगलें आरोग्य कायम ठेवण्यासाठीं निरुपयोगी वस्तु आणि विषारी पदार्थ पूर्णपणें टाकून द्यावे लागतात, त्याच-प्रमाणें आध्यात्मिक आरोग्य मिळविण्यासाठीं अनिष्ट विचार व अनिष्ट भावना पूर्णपणें टाकून द्याव्या लागतात.

दुसऱ्या तत्वाच्या दृष्टीनें ध्यानाचे तीन प्रकार होतातः— आध्यात्मिक प्रगतीच्या बाबतींत ध्यान जे कार्य करतें त्या कार्याच्या दृष्टीनें विचार करून ध्यानाचे जे दोन अलग प्रकार होतात त्यांचे आतांपर्यंत विवरण झालें. दुसऱ्या तत्वाच्या दृष्टीनें जे ध्यानाचे निरनिराळे प्रकार दिसून येतात त्यांचीही पूर्ण माहिती करून घेणे तितकेंच महत्त्वाचे आहे. **हें दुसरें तत्व म्हणजे ध्यानाच्या क्रियेंत व्यक्तित्वाच्या** (Personality) **ज्या भागाला मुख्यत्वें-करून चालना मिळते त्या भागाच्या स्वरूपाचा विचार करणें.** ह्या दुसऱ्या तत्वाच्या दृष्टीनें ध्यानाचे **तीन** स्वतंत्र प्रकार पडतात.

विवेकप्रधान ध्यान (Discriminative Meditation)

अंतःकरणप्रधान ध्यान (Meditation of the Heart)
व, **कृतिप्रधान ध्यान** (Meditation of Action):—

पहिल्या प्रकारच्या ध्यानांत बुद्धीला प्रामुख्यानें चालना मिळते म्हणून त्याला **विवेकप्रधान ध्यान** म्हणतां येईल. दुसऱ्या प्रका-रच्या ध्यानांत अंतःकरणाला प्रामुख्यें करून चालना मिळते, म्हणून त्याला **अंतःकरणप्रधान ध्यान** म्हणतां येईल. तिसऱ्या प्रकारच्या ध्यानांत मनुष्याच्या कर्मप्रवृत्तीला (active nature) प्रामुख्यें-करून चालना मिळते म्हणून त्याला **कृतिप्रधान ध्यान** म्हणतां येईल. 'मी माझें शरीर नसून अनंत परमात्मा आहे' अशा प्रकारच्या

सिद्धांताचा बुद्धीनें विचार करणे हें विवेकप्रधान ध्यानाचें उदाहरण आहे; साधकापासून परमप्रेमास्पद परमात्म्याकडे प्रेमाचा सतत प्रवाह चालू असणें हें अंतःकरणप्रधान ध्यानाचें उदाहरण आहे; आणि मानवजातीच्या किंवा सद्गुरूच्या सेवेंत आपलें जीवन निःस्वार्थी-पणानें अर्पण करणें हें कृतिप्रधान ध्यानाचें उदाहरण आहे. ध्यानाच्या ह्या तीन प्रकारांपैकीं अंतःकरणप्रधान ध्यान हें अति उच्च व अतिशय महत्वाचे आहे, परंतु दुसऱ्या दोन प्रकारच्या ध्यानाचें देखील आप-आपल्या परीनें महत्त्व आहेच. म्हणून त्यांची हेळसांड केल्यास साधकाच्या आध्यात्मिक प्रगतीस बाध आल्याशिवाय रहात नाहीं.

ध्यानाचे निरनिराळे प्रकार नेहमी एकमेकांना पोषक असतात:—वास्तविक पाहता ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांना एक-मेकाहून अगदी स्वतंत्र समजणें चुकीचें आहे. कधी कधी एका प्रकारच्या ध्यानाचें दुसऱ्या प्रकारच्या ध्यानांत हटकून परिवर्तन होते. पुष्कळ वेळा एक प्रकारच्या ध्यानांतील प्रगति, तिला आवश्यक असलेल्या दुसऱ्या प्रकारच्या ध्यानाची प्रगति होईपर्यंत, रोखली जाते. साधकाची आध्यात्मिक प्रगति होण्यासाठी ध्यानाच्या सर्व प्रकारांचा उपयोग होतो; व बहुधा ते एकमेकांतील उणीव भरून काढून एकमेकांना साहाय्यक होतात.

एका प्रकारचे ध्यान दुसऱ्या प्रकारच्या ध्यानाचे विरोधीही असूं शकते:—कधी कधी एका प्रकारचें ध्यान अयोग्य वेळी केलें असता तें दुसऱ्या प्रकारच्या ध्यानांत अडथळा आणू शकते. शुद्ध ध्यानाच्या सर्व प्रकारांत जीवनांतील निरनिराळ्या सत्यांचा अभ्यास असतो. परंतु वैयक्तिक मनाच्या अवस्थेला अनुलक्षून जीवनविषयक एखादे विशिष्ट सत्य इतर सत्यांच्यापूर्वी आत्मसात् करणे अत्यंत आवश्यक असते; म्हणून, सद्गुरु सर्वांना एकाच प्रकारचें ध्यान

कधीही सांगत नाहींत. तो साधकाच्या वैयक्तिक गरजेला अनुलक्षून विशिष्ट सूचना देतो.

सद्गुरूकडून विशिष्ट सूचनांची आवश्यकता:—अमुक एका परिस्थितींत ध्यानाच्या कोणत्या प्रकाराची आवश्यकता आहे हें बहुतकरून साधकाला बिनचूक ठरवितां येत नाहीं. ध्यानाच्या एखाद्या प्रकारांत साधक इतक्या एकांगीपणानें गढून जाऊं शकतो कीं स्वतःच्याच ध्यानाभ्यासानें उत्पन्न केलेल्या चाकोरींतून स्वतःच्या मनास बाहेर काढणें त्याला कठीण जाते. ध्यानाच्या दुसऱ्या कोणत्याही प्रकाराचे त्याला महत्व पटत नाहीं व त्याकडे तो आकर्षिला जात नाहीं. त्याला त्याच्या विशिष्ट मार्गांत उणीव भासून येईल; परंतु, ज्याप्रमाणें रोग्याला कित्येक वेळां औषध आवडत नाहीं, त्याचप्रमाणें विशिष्ट परिस्थितींत वास्तविक आवश्यक असणारे ध्यानाचे प्रकार साधकाला अप्रिय वाटतात; आणि त्या प्रकारचे ध्यान, करण्याकडे त्याच्या मनाचा कल नसतो. म्हणून ह्या बाबतींत सद्गुरूची मदत व उपदेश अत्यंत आवश्यक असतो. साधकाला स्वतःच्या खऱ्या आध्यात्मिक उणीवेचे कमी अधिक प्रमाणांत ज्ञान असतें; परंतु सद्गुरूला अंतर्ज्ञानानें साधकाच्या उणीवेचे पूर्ण ज्ञान असतें. म्हणून सद्गुरूच्या विशिष्ट सूचनांच्या मदतीने व्यक्तित्वाच्या उपेक्षित भागांची उणीव भरून येते.

ध्यानाचे खरे महत्व अभ्यासानेंच अनुभवास येतेः—आपल्याला आवश्यक असलेल्या ध्यानप्रकारांचा साधकाला सुरुवातीला कंटाळा असतो; परंतु त्यांचे खरे महत्व व हेतु त्याच्या लक्षांत आलें म्हणजे त्याला त्यांत गोडी वाटूं लागते. विशिष्ट ध्यानप्रकारांचे खरे महत्व व त्यांचा हेतु साधकाला त्याचा प्रत्यक्ष अभ्यास केल्यावरच पूर्णपणें समजूं शकतो. कोणत्याही ध्यानप्रकाराचें खरे महत्व व

साध्यंता, त्यांच्याविषयीं केवळ काल्पनिक अनुमान केल्याने कळून येत नाही. कोरड्या तर्कविलासानें ध्यानविषयक वरपांगी ज्ञान मिळेल, परंतु ध्यानाची खरी उपयुक्तता अनुभवास येणार नाही. आध्यात्मिक महत्वाच्या दुसऱ्या पुष्कळ गोष्टींप्रमाणें ध्यानाचें पूर्ण महत्वही अभ्यासांतच कळतें; तें ध्यानाबद्दल बाहेरून विचार केल्याने कळून येत नाही.

ध्यानांत यश येण्याला दृढानिश्चयाची आवश्यकता असतेः— ध्यानाच्या कोणत्याही प्रकारांत खरें यश मिळविण्यासाठीं साधकाने त्या ध्यानाचा अभ्यास दृढनिश्चयाने केला पाहिजे. साधकाने ध्यानाला राखीव वृत्तीने कधीही सुरुवात करूं नये. उलटपक्षी अनपेक्षित अशा जाणिवेच्या अवस्था ग्रहण करण्याची त्याची तयारी पाहिजे. त्या अवस्थांविषयीं कोणताही पूर्वग्रह न ठेवतां तो ध्यानमार्ग त्याला जिकडे नेईल तिकडे जाण्यास त्याने सिद्ध असलें पाहिजे. इतर सर्व विचार मोहक व चित्तवेधक असले तरी त्या सर्वांचा त्याग करून वृत्ति एकाकार करणें हा ध्यानाचा खरा उद्देश आहे.

सद्गुरूची देखरेख आवश्यक आहेः—साधकाने सद्गुरूच्या मार्गदर्शनाचा आणि देखरेखीचा लाभ न घेतां, स्वतःच एखाद्या ध्यानप्रकाराचा अभ्यास करण्यास सुरुवात केल्यास त्याची मजल फार तर आपले भान विसरून, पूर्वस्थितीवर येण्यास असमर्थ होण्यापर्यंत जाईल. दुसरा सहाय्यक ध्यानाचा प्रकार जरी अगदी आवश्यक असला तरी आपले ठरीव ध्यान सोडून त्या दुसऱ्या आवश्यक ध्यानप्रकाराचा अभ्यास करणें त्याला अशक्य होईल. सद्गुरूच्या आज्ञेने जर ध्यानाची रूपरेषा आखून घेतली तर हें संकट टाळता येतें. साधक सद्गुरूच्या मार्गदर्शनाखाली व देखरेखी-खालीं असला म्हणजे सद्गुरू त्याला योग्य वेळीं इषारा देऊन

थांबवितो, इतकेंच नव्हे तर पूर्वीच्या ध्यानप्रकाराच्या चाकोरीतून बाहेर पडण्यास त्याला प्रत्यक्ष मदत करतो.

दृष्टांतादाखल गोष्ट :—ह्या संबंधाने एका अति बुद्धिमान मनुष्याची गोष्ट आहे. मनुष्याला फांसावर टांगलें असतां त्याचा श्वास कोंडल्यामुळे त्याला कोणतें दुःख होतें ह्याचा स्वतः अनुभव घेण्याची त्याला इच्छा झाली. त्याची केवळ कल्पना करून त्याचें समाधान होत नव्हतें, म्हणून त्याला त्या दुःखाचा स्वतःचा अनुभवच पाहिजे होता. म्हणून त्याने आपल्या एका मित्राला बोलाविलें आणि स्वतःवर फांशीचा प्रयोग करण्याकरितां त्याने त्याची मदत मागितली, व तो त्याला म्हणाला की मी दोरीने फास चढवीन आणि श्वासरोधाचे दुःख असह्य झालें म्हणजे मी तुला खूण करीन; परंतु मी तुला अशी खूण करण्याचे अगोदर माझा फांस सोडूं नको. ह्या सर्व गोष्टीला त्याचा मित्र कबूल झाला; आणि त्या गृहस्थाने आपल्या गळ्याभोवती दोर आवळला. परंतु त्याचा श्वास कोंडल्याबरोबर तो मूर्छित झाला व म्हणून तो आपल्या मित्राला ठरल्याप्रमाणें फांस सोडविण्याची खूण करूं शकला नाहीं. परंतु त्याचा मित्र हुशार होता व त्या गृहस्थाचा श्वासरोध घातक मर्यादेला गेला आहे असें पाहतांच त्यानें त्या गृहस्थाशीं केलेला करार तोडून त्याचा प्राण वाचविण्यासाठी वेळेवरच फांस मोकळा केला. स्वतःच्या पूर्वीच्या सावधानतेने व तजविजीनें तो गृहस्थ स्वतःचा प्राण वाचवूं शकला नाही. तर त्याचा प्राण त्याच्या मित्राच्या चतुराईने वाचला. त्याचप्रमाणे **आपल्या स्वतःच्या तरतुदीवर अवलंबून राहण्यापेक्षां सद्गुरूवर पूर्ण विश्वास ठेवणेच साधकास अधिक सुरक्षितपणाचें असते.**

भाग ३ रा.

ध्यानाच्या प्रकारांचें सामान्य वर्गीकरण.

ध्यान हा अनुभवाचे ज्ञान करून घेण्याचा प्रयत्न आहे:— विशाल आणि नानाविध अशा अनुभवक्षेत्राचें ज्ञान करून घेऊन त्याचें उल्लंघन करणें हा ध्यानक्रियेचा हेतु आहे. ध्यानाचा असा अर्थ केल्यानंतर एकदम असें दिसून येतें की ध्यान हें कांहीं थोड्याशा साधकांचेंच वैशिष्ट्य नाहीं; प्रत्येक जिवंत प्राणी कोणत्या तरी रीतीने ध्यानांतच गुंतलेला दिसून येतो.

ध्यान हें सार्वत्रिक आहे:— आपल्याला दिसलेल्या बकऱ्याला खाण्यास जाणारा वाघ बकऱ्याचें ध्यान करतो; तसेंच आपल्याला दिसलेल्या वाघाचें बकरा ध्यान करतो. प्लॅटफॉर्मवर गाडीची वाट पाहात असलेला प्रवाशी गाडीचें ध्यान करतो, आणि आपल्याला पुढील स्टेशनवर सुटी मिळेल, अशी आशा करणारा ड्रायव्हर स्टेशनचें ध्यान करतो. आपल्याला न सुटलेला गूढ प्रश्न सोडविण्यांत गुंतलेला शास्त्रज्ञ त्या प्रश्नाचें ध्यान करतो; आतुरतेने वैद्याची वाट पहात असलेला रोगी वैद्याचें ध्यान करतो; व वैद्य आपल्या मिळणाऱ्या पैशांचें ध्यान करतो. पोलीस चोराला पकडण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हां दोघेंही एकमेकांचें ध्यान करतात. प्रेमांत सांपडलेला मनुष्य आपल्या प्रियेचें ध्यान करतो. आपल्या प्रतिस्पर्ध्याविषयीं सावध असलेला मनुष्य त्या प्रतिस्पर्ध्याचें ध्यान करतो; आपल्या मित्राच्या मृत्यूबद्दल शोक करीत असलेला मनुष्य त्या मित्राचें ध्यान करतो; आणि शत्रूंवर सूड उगविण्याचा प्रयत्न करीत असलेला मनुष्य त्या शत्रूचें ध्यान करतो. आपण योग्य पोषाख घालून चांगलें दिसावें म्हणून त्यांत गर्क झालेला मनुष्य 'मी देह आहे' ह्या ध्यानांत

गढलेला असतो. आणि स्वतःच्या बुद्धिमत्तेची ज्याला घमेंड आहे, असा मनुष्य 'मी मन आहे' असें ध्यान करतो.

अध्यात्मदृष्टीने महत्वाच्या असलेल्या ध्यानांत हेतुपुरस्सरता असते:—एका अर्थानें वरील सर्व ध्यानाचेच प्रकार आहेत; परंतु अध्यात्मशास्त्रांत ध्यान हें नांव, अशा ध्यानप्रकारांना दिलें जातें कीं, ज्यांत अनुभवांचें ज्ञान करून घेण्याचा प्रश्न हेतुपुरस्पर व पद्धतशीरपणें सोडविला जातो. वरील उदाहरणांत ध्यान हें समोर असणाऱ्या वस्तूवर मन लावण्याचा स्वाभाविक परिणाम असून मनाच्या अशा व्यापारांत माणसाला ध्यानक्रियेच्या अंतिम हेतूची जाणीव नसते, परंतु अध्यात्म क्षेत्रांतील ध्यान निदान प्रारंभीं तरी जाणूनबुजून केलेलें असतें; आणि अशा ध्यानांत माणसाला ध्यानक्रियेच्या अंतिम साध्याची विशेष जाणीव असते. अध्यात्मक्षेत्रांत प्रख्यात असलेले ध्यानाचे प्रकार साधकपूर्व व व्यवहारांतील सर्व जाणीवक्षेत्रामधील ध्यानप्रकारांना धरून (Continuous) असतात. जेव्हां मनुष्य व्यवहारांतील ध्यानाच्या स्वाभाविक व सामान्य प्रकारामुळें संकट सीमेला पोहचून अगतिक बनतो तेव्हांच ध्यानाचे आध्यात्मिक प्रकार अस्तित्वांत येतात. अशा संकटसमयीं आपल्या ध्यानविषयाची अध्यात्मदृष्टीने निवड करणें त्याला भाग पडतें; आणि आतापर्यंत मनांत मुरलेल्या ध्यानामध्यें त्याला बदल करावा लागतो.

सामान्य ध्यान आणि विशिष्ट ध्यानः—ध्यानाचे आध्यात्मिक महत्वाचे प्रकार दोन तऱ्हेचे आहेत. (१) सामान्यध्यानांत (General Meditation) सर्वश्रेष्ठ सत्य व (२) विशिष्ठ ध्यानांत (Specific Meditation) अनुभवांतील एखादा घटक समजून घेण्याचा प्रयत्न असून नेमकाच एक भाग निवडून केवळ त्याचेच मनन

होते. नेहमीचीच विचारक्रिया पद्धतशीर रीतीने व विशिष्ट हेतूने आणखी पुढें नेणें हें सामान्य ध्यान होय. ही क्रिया आध्यात्म ध्यानाच्या पूर्वीच्या साधनपूर्व ध्यानाहून दोन दृष्टींनी निराळी असते. एक तर ह्या सामान्य ध्यानांत विचारमालेची लक्ष्य वस्तु ही आध्यात्मिक महत्वाचे सत्य असते; आणि दुसरें सामान्य ध्यानांत मन ज्ञानी पुरुषांनी वर्णन केलेल्या सर्वश्रेष्ठ सत्यांचा, (स्वतःची शोधक दृष्टी व अंतस्थ उत्साह न सोडतां) कुशलतेनें उपयोग करते.

विशिष्ट ध्यानाचा हेतु बौद्धिक क्षेत्रापलीकडे जाण्याचा असतो:—उलटपक्षी विशिष्ट ध्यानाचा उद्देश सत्याच्या केवळ बौद्धिक ज्ञानापलीकडे जाऊन विशेष अनुभव मिळवून घेण्याचा असतो. सामान्य ध्यानाप्रमाणेंच विशिष्ट ध्यानांतही मनाला ध्येयविषयाची बौद्धिक ज्ञान मिळविण्याची संधि असतेच; पण ह्याशिवाय विशिष्ट ध्यानांत अधिक फायदा हाच कीं त्याच्या योगाने मनाची शिस्त व सामर्थ्य यांची वाढ होते, आणि आत्म्यांतील सुप्तशक्ति प्रगट होते.

विशिष्ट ध्यान प्रयोगात्मक असते—विशिष्ट ध्यानाचा हेतु केवळ कल्पनाविलास करणें हा नाहीं. विशिष्ट ध्यान म्हणजे एक प्रयोगात्मक मानसिक क्रिया आहे. आत्मज्ञान व साक्षात्कार ह्यांच्या आड जीं विशेष विघ्नें येतात तीं नाहीशी करण्याकरतां ध्यानाचे विशिष्ट प्रकार फार उपयोगी असतात. मनावर पूर्ण ताबा मिळवून मनाच्या पलीकडे जाणे हा विशिष्ट ध्यानाचा हेतु असतो. ध्यानाच्या विशिष्ट प्रकारांना बंदिवासांतील मनुष्य कारागृहाच्या भिंती फोडून बाहेर पडण्याचा जो कसोशीनें कृतिप्रधान प्रयत्न करतो त्याची उपमा योग्य होईल. कारागृहाच्या भिंतींच्या निरनिराळ्या भागांची मजबुती कशी आहे अथवा त्यांतून बाहेर पडल्यावर आपल्याला काय दिसेल ह्याविषयीं शुष्क तर्कविलास करीत बसण्यापेक्षां कृतिप्रधान प्रयत्न केव्हांही अधिक फलदायी ठरतो.

अध्यात्मजीवनामध्यें तर्कगम्य व औपचारिक सत्याला अर्धवट मान्यता देण्यापेक्षां प्रत्यक्ष कृतीतील एखादी चूक देखील अधिक महत्वाची असूं शकते. अशा औपचारिक व बुद्धिगृहीत ज्ञानाभासांपेक्षा कधी कधी ध्यानाच्या विशिष्ट प्रकारांची प्रयोगात्मक कृति अधिक उपयोगी असते. उदाहरणार्थ, एखाद्या विशिष्ट सिद्धांतावर किंवा आकारावर चित्तैकाग्र्य करण्याचा प्रयत्न करीत असतांना त्या इतक्याच किंवा त्यापेक्षा ज्यास्त आध्यात्मिक महत्वाचा दुसरा कोणताही सिद्धांत किंवा आकार मनांत येऊं देऊं नये. एका सद्गुरूचें ध्यान करीत असतांना साधकाने दुसऱ्या कोणत्याही सद्गुरूची कल्पना आपल्या मनांत येऊं देऊं नये. दुसरे सद्गुरु त्याच्या प्रमाणेंच पूर्णतेस पावलेले असले तरी या नियमास बाध येतां कामा नये त्याचप्रमाणें मन निर्विकल्प करण्याची क्रिया आणि आत्म्याच्या स्वरूपाचें एकचित्तपणाणें मनन करण्याची क्रिया जरी सारख्याच महत्वाच्या आहेत तरी, मन कल्पनाशून्य करण्याचा प्रयत्न चालू असतांना आत्म्याच्या स्वरूपाचें मनन किंवा ध्यान करणें अनिष्टच होईल.

सामान्य ध्यानाचें कार्य: - सर्वच विशिष्ट ध्यानप्रकारांना सत्याच्या निरनिराळ्या स्वरूपांचा अनुभव देण्याचे कामीं महत्व असलें तरी साधारणत: (अपवाद सोडून) त्यांचें मिश्रण करणे इष्ट नसतें. सत्याची निरनिराळीं स्वरूपें एकत्र करून जीवनाचे पूर्ण ज्ञान देण्यास सामान्य ध्यानांतील व्यापक व स्वतंत्र विचारच समर्थ असतो. अशा सामान्य ध्यानाचेंही फार महत्व असून बरेच फायदे आहेत. सामान्य ध्यानाची उपयुक्तता विशिष्ट ध्यानाच्या अभ्यासापूर्वी व त्याचप्रमाणें विशिष्ट ध्यानाच्या अभ्यासानंतर अशा दोन्ही प्रसंगीं असते. परंतु विशिष्ट ध्यानप्रकारांचा उद्देश व कार्य निराळेंच असल्यामुळें सामान्य ध्यान त्यांचे कार्य करूं शकत नाही.

विशिष्ट ध्यान हें विशिष्ट प्रकारच्या व्यायामासारखें असतें:—विशिष्ट ध्यानप्रकारांचे विशिष्ट उद्देशाने किंवा विशिष्ट गरज भागविण्यासाठी केलेल्या व्यायामाच्या निरनिराळ्या प्रकारांशीं फार साम्य आहे. स्नायूंकरतां घेतलेला व्यायाम केवळ स्नायूंनाच सशक्त करतो; परंतु त्याचा अर्थ असा नव्हे कीं पोट हा महत्वाचा भाग नव्हे. त्याचप्रमाणें पोटाकरितां घेतलेला व्यायाम फक्त पोटालाच ताकद देतो; परंतु त्याचा अर्थ असा नव्हे की स्नायू हे शरीराचा महत्वाचा भाग नाहीत. शरीराचें सामान्य आरोग्यसंपादन करण्या-साठीं दोन्ही प्रकारच्या व्यायामांची आवश्यकता असते; परंतु त्या बरोबरच हे दोन्ही प्रकारचे व्यायाम एकाच वेळीं घेता येत नाहीत. पोटाचा व्यायाम घेत असतांना स्नायूंची विनाकारण चिंता करणें ठीक नाही, त्याचप्रमाणें स्नायूंचा व्यायाम करतांना पोटाचा विचार करणें, हेंही ठीक नाहीं.

सामान्यध्यान व विशिष्टध्यान हीं एकमेकांचीं कार्यें करूं शकत नाहीत:—स्वच्या आरोग्याविषयीं अथवा शरीराच्या प्रमाण-शीर वाढीविषयीं जी आपली कल्पना असते तिच्या आधाराने व्यायामाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचे परस्पर संबंध ठरवून त्यांचें नियंत्रण करावें लागतें. त्याचप्रमाणें, सामान्यध्यानाच्या म्हणजे सत्याच्या सर्वांगीणं विचाराच्या सहाय्याने, साधक जीवनाचें जें पूर्ण ध्येय ठरवितो त्या ध्येयाच्या दृष्टीनें विशिष्ट ध्यानप्रकारांचा परस्पर संबंध ठरवून त्याला त्यांचें नियंत्रण करावें लागतें. **ज्याप्रमाणें विशिष्ट ध्यानप्रकाराऐवजी सामान्य ध्यानाची योजना करणें शक्य नसते, त्याचप्रमाणें सामान्य ध्यानाबद्दल विशिष्ट ध्यानप्रका-रांची योजना करतां येत नाही**. ध्यानाचे दोन्ही प्रकार आवश्यक असून आपआपल्या रीतीने महत्वाचे आहेत.

विशिष्ट ध्यानाचे निरनिराळे प्रकार:—विशिष्ट ध्यानप्रकारांची सविस्तर यादी करण्याकरता त्यांचें वर्गीकरण करावें लागतें. ह्या वर्गीकरणाकरता **मन ज्या निरनिराळ्या अनुभवाच्या घटकांचे ज्ञान** करून घेण्याचा प्रयत्न करतें त्या अनुभव घटकांचा आधार घेणें सोईचें आहे. मानवी अनुभवांत द्रष्टा व दृश्य, कर्ता व कर्मविषय असें द्वैत असतेंच. तेव्हां ध्यानाचे कांहीं प्रकार (१) अनुभवाच्या विषयांसंबंधीं (objects of experience) असतात, कांही प्रकार (२) अनुभव घेणाऱ्या (subject of experience) संबंधीं असतात, व कांहीं प्रकार (३) या दोहोंमधील अनुभवरूपी संबंधांत अंतर्भूत असलेल्या मानसिक व्यापारां (Mental processes) संबंधीं असतात. अशा रीतीने ध्यानाचे तीन प्रकार होतात.

सहजसमाधींचे दोन प्रकार:—साधकाच्या ध्यानाच्या सर्व प्रकारांची अखेरची परासीमा किंवा सर्व ध्यानांचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे सहजसमाधि किंवा पूर्णात्म्याची सहजस्थिति आहे. सहज समाधींचे दोन प्रकार आहेत. (१) निर्वाण अथवा तल्लीनता, आणि (२) निर्विकल्पसमाधि अथवा ईश्वरत्वाचा आविष्कार.

सामान्य वर्गीकरणांचें पत्रक:—सर्व ध्यान प्रकार पुढें दिलेल्या तक्त्यांत* संक्षिप्तपणानें आले आहेत. (अ) मध्यें साधक होण्यापूर्वीच्या निरनिराळ्या ध्यानांचा समावेश होतो. त्यांचे वर्णन ह्या प्रकरणाच्या सुरुवातीला आलें आहे; साधक स्थितींतील सामान्य ध्यानाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें विवरण चौथ्या भागांत होईल. साधक स्थितींतील निरनिराळ्या विशिष्ट ध्यानप्रकारांचे व उपप्रकारांचें विवरण पृथक्पणें पांचव्या व सहाव्या भागांत येईल व सिद्धांच्या सहज समाधींचें व तिच्या प्रकारांचें वर्णन सातव्या व आठव्या भागांत येईल.

---

* हा तक्ता पान २५ वर दिला आहे.

अ	मनुष्य साधक होण्यापूर्वीचे व्यावहारिक ध्यानप्रकार				
ब	साधकांचे ध्यान-प्रकार	१	सामान्य ध्यान अथवा ईश्वरी सत्यांचे आकलन	१	तत्वविचार (Philosophical thinking)
				२	सद्गुरूचा ज्ञानोपदेश ऐकणें
				३	सत्पुरुषांचे अध्यात्मग्रंथ वाचणें
		२	विशिष्ट ध्यान [यांत अनुभवाचा एकादा विशेष घटक निवडला जातो]	१	अनुभवाच्या विषयासंबंधी ध्यान (object of experience)
				२	अनुभव घेणाऱ्याविषयीं ध्यान (Subject of experience)
				३	मानसिक व्यापारांसंबंधी ध्यान (mental operations)
क	सहजसमाधि अथवा आध्यात्मिक पूर्णतेस पोहोचलेल्या सिद्धांचें ध्यान			१	निर्वाण अथवा तल्लीनता
				२	निर्विकल्प समाधि अथवा ईश्वरत्वाचा आविष्कार

भाग ४ था

अध्यात्मविषयक सत्यांचे आकलन

विभाग पहिला

सामान्यध्यानाचे प्रकार

तत्वविचाराची सीमाः—अध्यात्मजीवनाला सुरुवात व मदत सामान्य ध्यानानेच होते. सामान्य ध्यानामध्यें अनुभवांतील निवडक विशिष्ट घटक घेण्यात येत नाहीत. **अंतिम सत्याचे सर्वांगीण व सुसंगत ज्ञान मिळविणें हेंच सामान्य ध्यानाचें क्षेत्र आहे.** साधक जेव्हां आपलें लक्ष जीवनाचें व विश्वाचें अंतिम स्वरूप काय आहे ह्या विशाल प्रश्नाकडे वळवितो तेव्हां त्याने सामान्य ध्यानांत प्रवेश केला असें म्हणतां येईल. **तत्वज्ञानाचा बराचसा भाग जीवन व विश्व यांच्या अंतिम स्वरूपाचें बौद्धिक ज्ञान करून घेण्याच्या प्रयत्नामुळे उत्पन्न होतो.** तत्वज्ञानांतील विचार बहुधा मर्यादित अनुभवाच्या पायावर उभारलेले असल्यामुळे त्यांतील अंतिम सत्याचें केवळ बौद्धिक ज्ञान पंगु, अपुरें व संदेहात्मक असतें. अनिर्बंध व तर्कप्रधान विचाराच्या तत्वचिंतनानें यथार्थज्ञानरूपी फळ प्राप्त होत नाही. यामुळे परस्पर विरोधी पंथांची आणि मतांची उत्पत्ति होतें. परंतु तत्वविचाररूपी ध्यानाचें महत्व कमी नाही, कारण त्यामुळे साधकाच्या ज्ञानाचे क्षेत्रांत प्रवेश होऊन त्याच्या बुद्धीला वळण लागतें व जेव्हां साधकाला ज्ञानी पुरुषापासून अंतिम सत्याचा बोध मिळतो तेव्हां ह्या पूर्व तयारीमुळे साधक तो ग्रहण करण्यास समर्थ होतो.

महान् सत्यांचा अभ्यासः— सामान्यध्यानाचा अधिक उपयुक्त प्रकार म्हणजे विश्व आणि जविन या विषयींच्या महान् सत्यांचा

अभ्यास करणें हा होय. महान् सत्यांचें ज्ञान करून घेण्याच्या ह्या ध्यानप्रकाराला सुरुवात करण्याकरितां पूर्ण ज्ञानी सत्पुरुषांनी दर्शविलेल्या महान् सत्यांचें ज्यांत विवरण असेल असे ग्रंथ वाचावे अथवा श्रवण करावे. पूर्ण सद्गुरूंचीं प्रवचनें अथवा मागील ज्ञात्यांचे लेख सामान्य ध्यानासाठी योग्य विषय असतात, कारण त्यांच्या द्वारा महान् सत्यांचे बौद्धिक ज्ञान झालें म्हणजे साधकाला विश्वांतील ईश्वरी हेतूस अनुसरून आपल्या जीवनास वळण देतां येतें.

श्रवणाचें महत्त्वः—पूर्ण सद्गुरूपासून साधकाला जर प्रत्यक्ष उपदेश मिळाला तर महान् सत्यांचे ज्ञान फार सुलभतेने होतें. प्रत्यक्ष सद्गुरूपासून मिळविलेल्या ज्ञानांत जितकी शक्ति व गुण असतो तितका दुसऱ्या कोणत्याही साधनापासून मिळविलेल्या माहितींत नसतो. सद्गुरूच्या संपन्न व्यक्तिमत्तेच्या व जीवनाच्या प्रभावामुळे त्याची चैतन्यपूर्ण वाणी अतिशय प्रभावशाली असते. म्हणून बऱ्याच धर्मग्रंथांत सद्गुरूच्या मुखांतून महान् सत्यांचें श्रवण करण्याला फार महत्व दिलें असतें. सद्गुरूच्या मुखाने महान् सत्यांचा बोध करूत घेण्याचा हा ध्यानाचा प्रकार सर्वोत्तम आहे. परंतु ह्यासाठीं साधकाला विद्यमान सद्गुरूचा सहवास व त्याच्या वाणीने उपदेश मिळाला पाहिजे.

वाचनद्वारा ध्यान व त्याचे फायदेः— साधकाला विद्यमान सद्गुरूचा सहवास व त्याने स्वमुखाने सांगितलेलें ज्ञान श्रवण करण्याचा लाभ मिळणें हें नेहमीच शक्य नसतें; तथापि वाचनद्वारा होणाऱ्या ध्यानाचे ही कांही विशेष फायदे आहेत. साधारणतः सर्व साधकांना वाचन हाच ध्यानाचा सुलभ प्रकार आहे; कारण त्यांना वाटेल त्यावेळी अध्यात्मग्रंथ मिळूं शकतात. म्हणून वाचनध्यानाचा विशेष फायदा म्हणजे तो सर्व साधकांना सुलभ

असून अनायासेंच त्यांच्या आटोक्यांत असतो. वाचनध्यानाच्या पद्धतीचें दुसऱ्या विभागांत विवरण केलें आहे; आणि तिसऱ्या विभागामध्यें वाचनध्यानास योग्य असा संक्षिप्त विषय दिला आहे.

विभाग दुसरा

वाचनध्यान

वाचनध्यानांतील नेहमीच्या अडचणी:—वाचनध्याना-संबंधीही अडचणी असतात. ईश्वरविषयक सत्यांचें विवरण करणारे **बहुतेक ग्रंथ ध्यानद्वारा आत्मसात् करण्याच्या उद्देशाने लिहिलेले नसून बौद्धिक स्पष्टीकरण देण्याच्या उद्देशाने तयार केलेले असतात.** म्हणून ध्यानाच्या ह्या प्रकारांत ज्या अडचणी येतात त्यांचीं कारणें तीन प्रकारचीं असतात:–(१) त्यांतील ध्यानाचा विषय वाचनध्यानाच्या पद्धतीला जुळेल असा नसतो किंवा (२) ध्यानपद्धति ,दोषयुक्त असल्यामुळें यंत्रक्रियेप्रमाणें व कंटाळवाणी असते; (३) किंवा ध्यानाचा विषय अस्पष्ट असून आटोपशीर नसतो.

वाचनध्यानाकरता एक खास स्पष्टीकरण तयार करून ह्या अडचणी नाहीशा केल्या आहेत:—ध्यानाला प्रतिबंध करून अयशस्वी करणारीं हीं सर्व कारणें ह्या प्रकरणांत खास वाचन ध्यानाकरता दिलेल्या स्पष्टीकरणांत येऊं दिलीं नाहीत. ह्या प्रकरणांत वाचनध्यान कसें करावें एवढेंच सांगितलें नसून ह्या विशिष्ट ध्यानप्रकाराची मुख्य उणीव भरून काढण्यासाठी तिसऱ्या विभागांत वाचनध्यानाकरता अवश्य असलेले महान् सत्यांचे आटोपशीर स्पष्टीकरणही दिलें आहे; वाचनध्यानांत नेहमी आढळून येणाऱ्या अडचणी यांत नाहीत; कारण, यांत (१) वाचनध्यानाची क्रिया व वाचनध्यानाचा विषय हे एकमेकांना व बुद्धियुक्त चिंतनास

आवश्यक असणाऱ्या गोष्टींना योग्य आहेत, (२) वाचनापासून सुरू होणाऱ्या ध्यानाच्या निरनिराळ्या अवस्था सविस्तर समजावून सांगितल्या आहेत, आणि वाचनध्यानासाठीं योग्य व महत्वाचा विषय ह्या दृष्टीने अंतिमसत्यांचें आटोपशीर स्पष्टीकरण मुद्दाम तयार केलें आहे.

वाचनापासून सुरू होणाऱ्या ध्यानाच्या तीन पायऱ्या आहेतः—

वाचनध्यानाच्या तीन पायऱ्या—

(१) पहिल्या पायरीवर साधकाने खास दिलेलें स्पष्टीकरण वाचून त्याबरोबरच त्याचें पूर्णपणें मनन करावें.

(२) दुसऱ्या पायरीवर प्रत्यक्ष वाचणें आवश्यक नाही, परंतु स्पष्टीकरणांतील विषयाचें स्मरण करून त्यावर सतत विचार करावा.

(३) तिसऱ्या पायरीवर, स्पष्टीकरणांतील शब्द क्रमशः किंवा पृथक्पणें मनांत आणण्याची मुळीच आवश्यकता रहात नाही व त्रोटक विचारपरंपराही बंद होते. ह्या पायरीवर, मन कोणत्याही विचार मालिकेंत गुंतविण्याची गरज रहात नाही; व स्पष्टीकरणांत व्यक्त केलेल्या अत्युच्च सत्यांचें मनाला स्पष्ट, सहज आणि स्वयंस्फूर्त ज्ञान होतें.

ध्यानासाठीं खास तयार स्पष्टीकरणः—वाचनध्यानांत विशिष्ट विषयांचे पूर्णपणें बुद्धियुक्त मनन करावें लागतें म्हणून त्याकरतां ध्यानाच्या विषयाचें थोडक्यांत आणि स्पष्ट विवरण आवश्यक आहे. महान् सत्यांच्या तिसऱ्या विभागांत दिलेल्या स्पष्टीकरणांत सृष्टीचा इतिहास व त्याचप्रमाणें अध्यात्ममार्गाची

पूर्ण माहिती व आत्मसाक्षात्काराचें ध्येय यांचें वर्णन दिलें आहे. तें स्पष्टीकरण बुद्धिपूर्वक वाचून त्यांतील अत्युच्च सत्य साधकांना आत्मसात् करतां येतें.

या विशिष्ट वाचनध्यानाचे फायदे :—वाचनध्यानाचा हा विशिष्ट प्रकार अतिशय सोपा आणि उपयोगी आहे; कारण त्यांतील विषयांचें वाचन आणि मनन एकाच वेळीं करावें लागतें. त्याचप्रमाणें ध्यानविषयाचें विवरण स्पष्ट व आटोपशीर असल्यामुळे असंबद्ध विचारांचा अडथळा येण्याचा संभव राहिला नाही. लांबच लांब लेखांतील किंवा पुस्तकांतील विषय, पाठ असले तरी, त्यांचें मनन करीत असतांना असंबद्ध विचारांचा अडथळा टाळणें अतिशय कठीण असतें; व म्हणून सहजस्फूर्त ध्यान अशक्य होतें. लांब विवरणाच्या अमूर्त ध्यानांतच नव्हे तर अनुभवांतील प्रत्यक्ष मूर्त विषयाच्या ध्यानांत सुद्धां मनांत असंबद्ध विचार येणें शक्य असतें. ह्याच अत्युच्च सत्यांचे सुलभ व थोडक्यांत विवरण, हा ध्यानाचा विषय असला तर त्यात असंबद्ध विचार उत्पन्न होणें फारसे संभवनीय नाही. अंतिम सत्यांच्या पुढें दिलेल्या विवरणाच्या विषयाचें जर साधकांनी वर सांगितल्याप्रमाणें मनन केलें तर त्यांचे ध्यान (मनन) सहज, सोपें, आनंददायी व आकर्षक होईल, एवढेच नव्हे तर उपयुक्त आणि यशस्वी होईल. अशाप्रकारें जीवनाचें ध्येय प्राप्त करून घेण्याच्या कामांत ते फार महत्वाचा टप्पा गांठतील.

विभाग तिसरा

वाचनध्यानाकरतां महान् सत्यांचें स्पष्टीकरण

आत्म्याचा विश्वात्म्याप्रत प्रवास.

आत्मा व त्याचा संभ्रमः—आत्मा वस्तुतः शाश्वत, एकमेव आणि अनंत अशा परमात्म्याशीं एकरूप आहे. वास्तविक आत्मा स्थूल, सूक्ष्म व कारण जगतांच्या पलीकडे आहे. तो स्थूल शरीराशीं, सूक्ष्म देहाशीं (प्राणाशीं व वासनांशीं) व कारण देहाशीं (मनाशीं) तादात्म्य पावत असल्यामुळें त्याला स्वतः मर्यादित असल्याचा अनुभव येतो. आत्मा हा परात्पर स्थितींत निराकार, एकच एक, शाश्वत व अनंत आहे. तरी देखील तो स्वतःस मर्यादित, नाशवंत आणि अनेकरूप असें दृश्य जग समजतो. हीच माया अथवा अज्ञान होय.

भासमान जगताच्या स्थितीः—मर्यादित वस्तूंचें भासमान जगत् सर्वस्वी मायामय आणि मिथ्या आहे. त्याच्या तीन स्थिती आहेतः—स्थूल, सूक्ष्म व कारण. जरी ह्या तिन्हीही स्थिति मिथ्या असल्या तरी त्या मिथ्यात्वाच्या निरनिराळ्या पायऱ्या दाखवितात. स्थूल जगत् सद्वस्तूपासून सर्वांत दूर असतें; सूक्ष्म जगत् त्याहून कमी दूर असतें, आणि कारण जगत् त्याहून अगदीं जवळ असतें. परंतु या तीनही स्थितींचें मूळ मायेंत आहे. आत्म्याला सद्वस्तूचा अनुभव मिळविण्यासाठीं माया निस्तरावी लागते.

सृष्टिहेतुः—सृष्टीचा हेतु कोणता? सृष्टीचा एकमेव हेतु आत्म्यानें परमात्मस्थितीचा आनंद जाणीवपूर्वक अनुभविला पाहिजे हाच आहे. आत्मा हा परमात्म्याचा शाश्वत अंश असून त्यांचें परस्परांशीं अभेद्य ऐक्य आहे, पण आत्म्याला ह्या ऐक्याची जाणीव

कालाने मर्यादित असलेल्या सृष्टीशिवाय होऊं शकत नाहीं. एकच एक अशा ह्या अनंत परमात्याशीं एकरूप असल्याची त्याची जी खरी स्थिति व जो त्याचा खरा धर्म त्याचा अनुभव घेण्यासाठीं त्याला जाणीवशक्ति निर्माण करावी लागते व जाणीव उत्पन्न होण्याकरितांच द्रष्टा व दृश्य–म्हणजे जाणिवेचा मध्यबिंदू व त्याची नामरूपात्मक सृष्टी–हें द्वैत निर्माण होतें.

मायेचें मूळः—ज्या मायेमुळें भासमान् जगताचा अनुभव येतो, तिचें कारण काय? आत्मा अज्ञानांत कसा व कां गुरफटून जातो? निराकार, शाश्वत व अनंत असा आत्मा स्वतःला साकार, मर्यादित व नाशवंत कसा व कां समजूं लागला? पुरुष स्वतःस प्रकृति कां व कसा समजूं लागला? सारांश, ज्या अज्ञानांत आत्मा स्वतःस गुरफटून घेतो त्याचें कारण काय?

एक, अनंत, अभंग आणि सद्रूप अशा परमात्मस्थितीचा यथार्थ अनुभव येण्यासाठीं आत्म्याला जाणिवेची आवश्यकता आहे. आत्म्यास जाणीव उत्पन्न होते; परंतु ती परमेश्वराची नसून ब्रम्हांडाची असते; परमात्म्याची नसून छायेची असते; एकाची नसून अनेकाची असते; अनंताची नसून सांताची असते; शाश्वताची नसून नश्वराची असते. ह्याप्रमाणें आत्म्यास परमात्म्याचा अनुभव येण्याऐवजीं तो मायेंत फसतो. आणि म्हणून, जरी वास्तविक तो स्वतः अनंत असतो तरी त्यास मर्यादितपणाचा अनुभव येतो. म्हणजे, जेव्हां आत्म्यास जाणीव उत्पन्न होते तेव्हां त्याला स्वतःच्या सद्रूपाचा अनुभव न येतां त्याचीच छाया जें भासमान जगत् त्याचा अनुभव येतो.

शरीरांची उत्क्रांति व जाणिवेच्या पायऱ्याः—भासमान जगताचा अनुभव घेण्यासाठीं आत्म्याला कोणता तरी देह साधन

म्हणून धारण केला पाहिजे; आणि जाणिवेची पायरी व प्रकार आत्म्याला साधनीभूत असलेल्या देहाच्या धर्मावर अवलंबून असतात. प्रथम स्थूल शरीर धारण करून आत्मा स्थूल जगताचा अनुभव घेतो. सुरुवातीला त्याला स्थूल जगताचें अंशतः व अंधुक ज्ञान होतें. आणि तो त्याला योग्य असा अगदीं खालच्या दर्जाचा देह धारण करितो (उदाहरणार्थ, दगड). अशा देहापासून उत्क्रांतीस प्रारंभ होतो. अनेक वासना व संकल्प यांमुळें उद्‍भवणाऱ्या संचयाने उत्पन्न होणारी गति हीच उत्क्रांति घडवून आणणारी शक्ति होय. विशिष्ट देहांत उत्पन्न झालेल्या संस्कारांचा अनुभव घेऊन ते तृप्त करण्याकरितां श्रेष्ठतर देहाच्या साधनाची व तसेंच स्थूल जगताच्या अधिक विकसित जाणिवेची आवश्यकता असते; आणि म्हणूनच आत्म्याला धातु, वनस्पति, कृमि, मत्स्य, पक्षि आणि प्राणि याप्रमाणें चढत्या पायऱ्यांचे देह धारण करावे लागतात व शेवटी तो जगताची संपूर्ण जाणीव (म्हणजे ज्ञान, भावना व इच्छा ह्यांच्या सर्व बाजू) असलेला नरदेह धारण करितो.

उत्क्रांतीची प्रेरक शक्तिः—संस्कारांमुळे जाणिवेची व तिला आवश्यक असलेल्या देहांची उत्क्रांति ज्या रीतीनें होते तिला सामान्य अनुभवांत दृष्टांत आढळतो. एखाद्या माणसाला राजाचें काम रंगभूमीवर करावयाचें असेल तर त्याचा अनुभव घेण्यासाठीं त्याला प्रत्यक्ष रंगभूमीवर राजाचीं वस्त्रें परिधान केलीं पाहिजेत. इतर वासना आणि संकल्प यांचीही तशीच स्थिति आहे. त्यांचा अनुभव घेऊन त्या तृप्त करण्याकरितां एकंदर परिस्थतींत व त्या परिस्थितीचा योग्य अनुभव घेण्याकरितां लागणाऱ्या साधनांत प्रत्यक्ष बदल करावयास पाहिजे. जाणीव व तदनुसार देह यांची उत्क्रांती घडविण्याचें संस्कारांचें कार्य वरील दृष्टांताप्रमाणें हेतुपुरस्सर नसलें तरी

हा दृष्टांत उत्क्रांति घडवून आणणाऱ्या शक्तीची यथार्थ कल्पना येण्याकरितां सूचक आहे. ही शक्ति यंत्राप्रमाणें आंधळी नसून अर्थपूर्ण आहे.

देहात्मभावः—संस्कार हे देहाच्या व तद्विशिष्ट जाणिवेच्या उत्क्रांतीला कारणीभूत आहेत इतकेंच नव्हे तर ते जाणिवेला भासमान जगताशीं जखडून टाकण्याला कारण आहेत. त्यांच्यामुळें जाणिवेला मुक्त करणें-म्हणजे जाणिवेचें भासमान जगतापासून परिवर्तन करणें-मानवाहून कनिष्ठ देहांत अशक्य असतें व मानव देहांत कठीण असतें. पूर्वसंस्कारांमुळें जाणीव भासमान जगताला जखडलेली असते; आणि भासमान जगताचा अनुभव येण्यासाठीं योग्य देहरूप साधनाची आवश्यकता असते. त्यामुळें आत्मा उत्क्रांतीच्या प्रत्येक पायरीवर देहाशीं तादात्म्य पावतो (उदाहरणार्थ दगड, धातू, वनस्पति, प्राणी वगैरे). याप्रमाणें आत्मा वस्तुतः अनंत व निराकार असला तरी त्याला स्वतः मर्यादित असल्याचा अनुभव येतो. म्हणजे तो स्वतःला दगड, धातू, वनस्पति, कृमि, मत्स्य, पक्षि वा प्राणी, जाणिवेच्या पायरीप्रमाणें समजूं लागतो; आणि शेवटीं मनुष्य देहांतून स्थूल जगताचा अनुभव घेत असतां स्वतःला मनुष्य समजतो.

पुनर्जन्म व कर्मबंधः—आत्म्याला नरदेहांत संपूर्ण जाणीव प्राप्त होते. म्हणूनच स्थूल देहाच्या अधिक उत्क्रांतीची गरज उरत नाही. नरदेह प्राप्त झाल्यावर देहाची उत्क्रांति संपते. नरदेहामुळें उत्पन्न होणाऱ्या संस्कारांचा अनुभव घेण्याकरितां आत्म्याला नरदेहांतच पुन्हां पुन्हां जन्म घ्यावा लागतो. आत्म्याला ज्या असंख्य मानवदेहांतून जावें लागतें ते सर्व कर्मबंधाने किंवा पूर्वसंस्कारांनी—म्हणजे सद्गुणाचे, वा दुर्गुणाचे सुखविषयक वा दुःखविषयक असतील त्याप्रमाणें—निश्चित होत असतात. याप्रमाणें आत्मा वस्तुतः अनंत असला तरी तो स्वतःला नाशवंत असें स्थूल शरीर समजतो.

सूक्ष्म व कारण शरीरः—नरदेहांतील स्थूल जगताची संपूर्ण जाणीव मिळवीत असतांना आत्मा त्याबरोबरच सूक्ष्म व कारण शरीरें वाढवितो. परंतु जोंवर त्याची जाणीव स्थूल जगताशीं जखडलेली असते तोंवर त्याला जागृतावस्थेंत त्यांचा उपयोग बुद्धिपुरस्पर करितां येत नाही. त्याची जाणीव जेव्हां अंतर्मुख होऊन स्वतःकडे वळते तेव्हांच त्याला ह्या शरीरांची व तद्विशिष्ट जगतांची जाणीव उत्पन्न होते. ज्याप्रमाणें स्थूल जगताचा अनुभव घेत असतां आत्मा स्थूल शरीराशीं तादात्म्य पावतो, त्याचप्रमाणें तो सूक्ष्म जगताचा अनुभव घेत असतां सूक्ष्म शरिराशीं व कारण शरीराचा अनुभव घेत असतां कारण शरीराशीं तादात्म्य पावतो.

मोक्षमार्गः—स्वतः स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर असल्याच्या मिथ्याभासांतून मुक्त होण्यांतच आत्म्याचा स्वतःचें परमधाम गांठ-ण्याचा प्रवास होतो. आत्मानुभव व आत्मज्ञान यांकडे जेव्हां आत्म्याची प्रवृत्ति वळते तेव्हां जाणिवेस भासमान जगाकडे वळवून तिला त्याच्याशीं जखडून टाकणाऱ्या संस्कारांचा हळूहळू क्षय होऊन अंतीं लोप होतो. संस्कारांचा लोप होत असतांनाच मायेचें पटल भेदलें जातें आणि आत्मा भासमान जगताच्या सर्व स्थितींच्या पली-कडे जातो; इतकेंच नव्हे तर त्यास आपण सर्व शरीरांहून भिन्न असल्याचा अनुभव येतो. जेव्हां आत्म्याची दृष्टि स्वतःकडे वळल्या-मुळें त्याची जाणीव सद्वस्तूकडे (परमात्म्याकडे) ओढली जाते तेव्हांच मोक्षपथाला सुरवात होते.

पहिल्या अवस्थेंत, आत्मा स्थूल जगत् पूर्णपणें विसरतो; आणि सूक्ष्मशरीरांतून सूक्ष्मजगताचा अनुभव घेऊन स्वतःस सूक्ष्म शरीर समजतो. दुसऱ्या अवस्थेंत आत्मा स्थूल व सूक्ष्म शरीरें व जगतें पूर्णपणें विसरतो; आणि कारणशरीरांतून कारण जगताचा अनुभव

घेत असतांना स्वतःस कारणशरीर समजतो. या अवस्थेंत आत्म्याला परमात्म्याचें किंवा परमेश्वराचें दर्शन होतें असें म्हणतां येईल. परमात्म्यास दृश्य स्वरूपांत पाहतांना त्याच्या अनंतत्वाची जाणींव असूनही तो कारण शरीराशीं (मनाशीं) तादात्म्य पावलेला असल्यामुळें स्वतःस मर्यादित समजतो.

वस्तुतः अनंत असलेला आत्मा स्वतःच्या अनंत स्थितीस पहात असतांनाही मनाशीं तादात्म्य पावल्यामुळें स्वतःला मर्यादित समजतो, हा विरोधाभास येथें उत्पन्न होतो. स्वतःस तो मन समजतो आणि दृश्य वस्तूला परमात्मा मानतो; व नंतर तो दृश्यस्वरूप परमात्मा प्राप्त होण्याचा अभिलाष धरतो, इतकेंच नव्हे तर तो अभिलाष पूर्ण करण्याकरितां भगीरथ प्रयत्न करितो.

ध्येयः—तिसऱ्या अवस्थेंत, आत्म्याची संपूर्ण जाणीव याहूनही अधिक अंतर्मुख किंवा आत्माभिमुख होते व तो कारण शरीराशींही तादात्म्य पावत नाही. याप्रमाणें ध्येयरूप असलेल्या शेवटच्या तिसऱ्या अवस्थेंत, संपूर्ण जाणिवेच्या उत्क्रांतीकरितां ज्या स्थूल, सूक्ष्म व कारण देहांची आवश्यकता होती त्या सर्वांहून स्वतः भिन्न असल्याची जाणिव आत्म्याला होते. व या अवस्थेंत स्वतः सर्व जगतांच्या पलीकडे व निराकार असल्याचें आत्मा जाणतो, इतकेंच नव्हे तर एकमेव, अभंग, सद्रूप, व अनंत अशा परमात्म्याशीं स्वतःचें ऐक्य असल्याचा संपूर्ण जाणीवेनें अनुभव घेतो. ह्याप्रमाणें स्वतःचें सत्य स्वरूप जाणल्यावर आत्मा परमात्म्याच्या खऱ्या स्थितीचा अनुभव घेतो व त्याला अनंत आनंद, शांति, शक्ति व ज्ञान लाभतात.

सारांशः—प्रथम आत्म्याला जाणीव (Consciousness) नसते. जाणीव अजून उत्पन्न झाली नसल्यामुळें परमात्म्याचा अंश असूनही त्याला त्याच्याशीं असलेल्या ऐक्याचा किंवा अनन्त, आनंद,

शांति, शक्ति व ज्ञान या परमात्मास्थितीचा अनुभव घेतां येत नाही. पुढें संपूर्ण जाणीव उत्क्रांत झाल्यावर देखील व स्वतः परमात्म्याचा शाश्वत अंश असूनही तो परमात्मस्थितीचा अनुभव घेत नाही, याचें कारण उत्क्रांतिविशिष्ट संस्कारांमुळें त्याची जाणीव भासमान जगताशीं जखडलेली असते; तसेंच मोक्षपथावर देखील आत्म्याला स्वतःचें ज्ञान नसतें; तर केवळ स्वतःच्याच मायामय छाया असलेल्या स्थूल, सूक्ष्म व कारण जगतांचीच त्याला जाणीव असते. परंतु, मोक्षपथाच्या शेवटीं, आत्मा स्थूल, सूक्ष्म व कारण जगतांविषयींच्या सर्व संस्कारांपासून व वासनांपासून स्वतःस मुक्त करितो, व त्याचप्रमाणें स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीरांशीं तादात्म्य पावल्यामुळें उत्पन्न होणाऱ्या मर्यादितपणाच्या भ्रमापासून स्वतःला सोडविणें त्याला शक्य होतें. या अवस्थेंत आत्मा पूर्णपणें भासमान जगताच्या पलीकडे जातो व त्यास आत्मज्ञान व आत्मानुभव प्राप्त होतो. हें ध्येय गांठण्यासाठीं आत्म्याला संपूर्ण जाणीव तर कायम ठेवली पाहिजेच, परंतु त्याबरोबरच त्याला स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर (प्राण व वासना) व कारण शरीर (मन) ह्याहून स्वतः भिन्न असल्याचें व त्याचप्रमाणें स्थूल, सूक्ष्म व कारण जगतांच्या पलीकडे असल्याचें ज्ञान असलें पाहिजे.

यावरून हें सिद्ध होतें कीं आत्म्याने (१) सर्व संस्कारांपासून स्वतःची सोडवणूक करून व (२) स्वतःस स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीरांहून भिन्न जाणून स्वतःची मिथ्याभासापासून मुक्तता करून घेतली पाहिजे. याप्रमाणें, 'मी स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर आहें' हा मिथ्या अहंभाव नाहीसा करून आत्म्याने स्वतःस भ्रमापासून मुक्त केलें तरी त्याची संपूर्ण जाणीव कायम राहते; व त्या जाणिवेमुळें त्यास आत्मज्ञान व सद्वस्तुप्रतीति होते. यांतून मुक्त होणें व संपूर्ण जाणिवेने स्वतःचें अनंत परमात्म्याशीं ऐक्य अनुभविणें हेंच आत्म्याच्या दीर्घ प्रवासाचें ध्येय होय.

भाग पांचवा.

विशिष्ट ध्यानाचे सगुण प्रकार

विशिष्ट ध्यानाचे प्रकार:—तिसऱ्या भागांत विशिष्ट ध्यानाचे तीन प्रकार सांगितले आहेत, ते असे : (१) अनुभवाच्या विषया-संबंधी ध्यान, (२) अनुभव घेणाऱ्या संबंधी ध्यान आणि (३) मनोव्यापारासंबंधी ध्यान. ध्यानाचे हे तिन्ही प्रकार परस्पर संबध्द आहेत, कारण अनुभव घेणारा, अनुभवाचा विषय आणि निर-निराळे मनोव्यापार हे एकमेकांत बांधलेले आहेत. **ध्यानाचे हे तीन प्रकार एकमेकांहून पूर्णपणें निराळे नाहीत; तर ते एकमेकांत गुंफलेले असतात.** म्हणजे अनुभवांतील विषयांचे ध्यानांत अनुभव घेणाऱ्याला व त्याच्या मनोव्यापारांना पूर्णपणें वगळतां येत नाही, तर त्यांचा संबंध राहतोच; अनुभव घेणाऱ्या संबंधींच्या ध्यानांत अनुभवांच्या विषयांचा व मनोव्यापाराचा संबंध राहतो; आणि मनोव्यापारासंबंधीच्या ध्यानांत, अनुभव घेणारा व अनुभवाचा विषयांचा संबंध राहतो. परंतु एका दृष्टीने ध्यानाचा प्रत्येक प्रकार स्वतंत्र व निराळा असतो, कारण प्रत्येक ध्यान-प्रकारांत एखाद्या विशिष्ट भागाचेंच प्रामुख्य असतें. उदाहरणार्थ, पहिल्या प्रकारांत अनुभवांच्या विषयांचें प्रामुख्य असतें; दुसऱ्या प्रकारांत अनुभव घेणाऱ्यांचें प्रामुख्य असतें; आणि तिसऱ्या प्रकारांत निरनिराळ्या मनोव्यापारांचें प्रामुख्य असतें.

विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या वर्गीकरणाचा तक्ता:—ध्यान-विषयाचे स्वरूप आणि ध्यानपध्दति यांना अनुलक्षून ह्या तीन ध्यानप्रकाराचे आणखी पुष्कळ पोटभाग करता येतात. विशिष्ट ध्यानाच्या ह्या विविध प्रकारांपैकीं जे प्रकार महत्वाचे किंवा नमुन्या-लायक आहेत. त्यांकडेच विशेष लक्ष देणें जरूर आहे. ह्या दृष्टीने विशिष्ट ध्यानाच्या बारा प्रकारांची यादी तक्त्यांत दिली आहे.

विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या वर्गीकरणाचा तक्ता

अ	अनुभवाच्या विषया-संबंधी ध्यानाचे प्रकार	१	सद्‌गुरूच्या दैवी गुणांचें ध्यान	व्यक्तिपर (personal) ध्यानाचे प्रकार
		२	सद्‌गुरूच्या मूर्तीचें ध्यान	
		३	अंतःकरणप्रधान (प्रेमयुक्त) ध्यान	
		४	कृतिप्रधान ध्यान (सेवा)	
		५	सृष्टींतील जीवांच्या नाम-रूपांचें ध्यान	व्यक्तिनिरपेक्ष (Impersonal) ध्यानाचे प्रकार
		६	स्वतःच्या शरिरासंबंधी ध्यान	
		७	परमात्म्याच्या अनंत व निराकार स्वरूपाचें ध्यान	
ब	अनुभव घेणाऱ्या संबंधी ध्यानाचे प्रकार	८	कर्त्याचा शोध	
		९	स्वतःला साक्षी समजणे	
क	अनुभवांतलि मनो-व्यापारासंबंधी ध्यानाचे प्रकार	१०	स्वतःचे विचार लिहून काढणें	
		११	मनोव्यापार सावधपणें पहात जाणें	
		१२	मन शून्य करणें	

व्यक्तिपर आणि व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानः—— ह्या वर्गीकरणाच्या यादींत दिलेल्या विशिष्ट ध्यानाच्या बारा प्रकारांपैकी पहिले चार प्रकार व्यक्तिपर (personal) ध्यानाचे आहेत आणि बाकीचे आठ व्यक्तिनिरपेक्ष (impersonal) ध्यानाचे आहेत. ध्यानाचा विषय व्यक्ति असली म्हणजे त्या ध्यानाला व्यक्तिपर ध्यान म्हणतां येईल; आणि ध्यानाचा विषय मानवी व्यक्तित्वाचें एखादें अंग किंवा मानवी व्यक्तित्वाच्या क्षेत्राबाहेरील एखादी वस्तु असली तर त्या ध्यानाला व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान म्हणतां येईल. विशिष्ट ध्यानांतील व्यक्तिपर प्रकारांचे विवरण ह्या प्रकरणांत केलें आहे आणि व्यक्तिनिरपेक्ष प्रकारांचे विवरण सहाव्या भागांत करण्यांत येईल.

व्यक्तिपर ध्यानाचे विशेष फायदे:——व्यक्तिपर ध्यानाशी तुलना केली असतां व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानाचे कांही स्पष्ट फायदे दिसून येतात. नवशिक्या साधकाला व्यक्तिपर ध्यान सोपें व सुखावह जातें. व व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान रुक्ष व कठीण वाटतें. एखाद्या साधकाला व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानाची विशेष आवड असल्यास गोष्ट निराळी. तसेंच व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानाच्या प्रकारांत मनाला किंवा बुद्धीलाच मुख्यत्वेंकरून शिस्तीचें वळण मिळतें, परंतु व्यक्तिपर ध्यानाच्या प्रकारांत मनाला किंवा बुद्धीला शिस्तीचें वळण तर मिळतेंच पण त्याशिवाय अंतःकरणांत प्रेमही जागृत होतें. आध्यात्मिक पूर्णता मिळण्यासाठी बुद्धि आणि अंतःकरण ह्या दोहोंचा पूर्ण विकास व समतोलपणा प्राप्त करून घ्यावा लागतो. तेव्हां बुध्दि आणि अंतःकरण यांचा विकास व समतोलपणा साधून देण्यास समर्थ असलेल्या व्यक्तिपर ध्यानाला विशेष महत्व आहे. व्यक्तिपर ध्यानाच्या अभ्यासाने साधकाची योग्य तयारी झाल्यानंतरच व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान सफल व परिणामकारक होऊं शकतें.

आध्यात्मिक पूर्णतेस पोहोचलेला पुरुष व्यक्तिपर ध्यानाकरितां योग्य विषय असतोः—व्यक्तिपर ध्यानाकरतां योग्य विषय म्हणजे आत्मज्ञानसंपन्न पुरुष हेच होत. नेपोलियनविषयी आदरयुक्त व सतत चिंतन करणाऱ्या मनुष्याची प्रवृत्ति नेपोलियन-प्रमाणें होण्याची असते, त्याप्रमाणें एखाद्या आत्मवान् पुरुषाची श्रेष्ठता पटून त्याचें सतत चिंतन केल्यास साधकामध्यें त्याच्या-सारखेंच पूर्ण ज्ञानी होण्याची प्रवृत्ति असते. **विद्यमान सद्‌गुरु अथवा अवतार किंवा भूतकालांतील सद्‌गुरु किंवा अवतार हे व्यक्तिपर ध्यानाला योग्य विषय होत,** परंतु व्यक्तिपर ध्यानाचा विषय पूर्ण ज्ञानी पुरुषच असणें महत्वाचें आहे. **व्यक्ति-पर ध्यानाचा विषय आध्यात्मिक दृष्टीनें अपूर्ण असला तर त्याच्या गुणांप्रमाणेच त्याचे दोषही ध्यान करणाऱ्या साधकांत उतरण्याचा संभव असतो.** परंतु आध्यात्मिक दृष्टीने पूर्ण अस-लेल्या पुरुषाचें ध्यान केलें म्हणजे साधकाला सुरक्षित व खात्रीचा मोक्षमार्ग मिळतो.

सद्‌गुरूच्या दैवी गुणांचें ध्यानः—सद्‌गुरूचे कांही आश्चर्य-जनक व दैवी गुण पाहून साधकामध्यें स्फूर्ति उत्पन्न झाल्यामुळें तो सद्‌गुरूवर व्यक्तिपर ध्यान करण्याला सुरुवात करतो. **सद्‌गुरूच्या दैवी गुणांचें मनांत चिंतन करून ते गुण*** **आपल्या अंगीं बाणवून घेण्याचा साधक प्रयत्न करतो.** सद्‌गुरु स्वतः चांगल्या व वाईट अशा सर्व गुणांच्या पलीकडे असतो. तो त्या गुणांनीं बांधल्या जात नाही. परंतु, भोवतालच्या मनुष्यांच्या सहवासांत असतांना, त्याचे जे दैवी गुण दिसून येतात ते त्याच्या आचरणांत आविष्कृत झालेल्या पूर्णत्वाच्या निरनिराळ्या बाजू अस-

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं. १

तात; व ते आविष्कृत दैवी गुण दुसऱ्यांना अनुकरण करण्यास योग्य साधन म्हणून उपयोगी असतात. सद्गुरूच्या पूर्णत्वाचें साधकाला ज्ञान झाल्यामुळें सद्गुरु हा विश्वप्रेम, पूर्ण अनासक्ति निरंहकार वृत्ति, निश्चय, अनंत ज्ञान व स्वार्थरहित कृति ह्या दैवी गुणांचे प्रत्यक्ष आगरच आहे, ह्या दृष्टीनें तो सद्गुरूचे सतत चिंतन करतो. कधीं ह्या पृथक् गुणांचे तर कधीं ह्या गुणांच्या परस्पर संयोगाचें मूर्तरूप ह्या दृष्टीने तो सद्गुरूचें चिंतन करतो. ध्यानाचा हा प्रकार स्वयंस्फूर्त असला तर फार उपयोगी असतो, कारण त्यामुळें सद्गुरुविषयक ज्ञान वाढत जाऊन साधक हळूहळू सद्गुरूसारखा होत जातो; व अशा प्रकारें साधकाची आत्मसाक्षात्कारास आवश्यक असणारी तयारी होते.

सद्गुरूच्या मूर्तीवर चित्त एकाग्र करणें—पुष्कळ वेळां सद्गुरूच्या दैवी गुणांचें चिंतन केल्याने सद्गुरूच्या मूर्तीवर चित्त एकाग्र करणें सुलभ होते.+ ह्या ध्यानप्रकारामध्यें साधकास सद्गुरूच्या पूर्णतेची जाणीव असते; परंतु तो त्या पूर्णतेमध्यें अनस्यूत असलेल्या गुणांचें पृथक्करण करावयाच्या भानगडींत न पडता सद्गुरूच्या मूर्तीवरच आपलें चित्त सहजपणें एकाग्र करतो. ह्या ध्यानप्रकारांत साधक जरी सद्गुरूच्या दैवी गुणांचें पृथकत्वाने चिंतन करीत नसला, तरी पूर्वीच्या गुणविषयक ध्यानप्रकारामुळे साधकाला जी सद्गुरूच्या दैवी गुणांची जाणीव होते ती साधकाचें चित्त एकाग्र होण्यास कारणीभूत होऊन चित्तैकाग्र्य महत्वपूर्ण व परिणामकारक करते. ध्यानाच्या ह्या प्रकारांत आध्यात्मिक ध्येय आणि सद्गुरु यांत भेद केला जात नाही.

+ विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं २

अंतःकरणप्रधान ध्यानः—आध्यात्मिक ध्येय व सद्गुरु एकच आहेत या जाणिवेमुळें साधक व सद्गुरू यांचे-मधील सर्व अडथळे नाहीसे होतात. त्यामुळें सद्गुरूबद्दल अनिर्बंध व मर्यादारहित प्रेमाचा प्रवाह उत्पन्न होऊन सद्गुरूचे सतत, प्रीतियुक्त व अंतःकरणप्रधान चिंतन करण्यास सुरुवात होते. * हें प्रेम साधकामधील विभक्तपणाच्या (म्हणजे आपण सद्गुरूहून निराळे आहोत या) भ्रमाचा संपूर्ण नाश करते; आणि ह्या प्रेमांत जितकी स्वयंस्फूर्तता असते तितकी ध्यानाच्या दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारांत अनुभवास येत नाही. अखेरच्या पायरीवर अंतःकरणप्रधान ध्यानामध्यें अमर्याद आनंद आणि स्वतःचा पूर्ण विसर हेंही प्राप्त होतात.

कृतिप्रधान ध्यानाचे प्रकारः—सद्गुरूवरील प्रेमामुळें साधकाचें सद्गुरूशीं वाढत्या प्रमाणांत तादात्म्य होत जातें; आणि यामुळे तो आपलें स्वतःचें मर्यादित अस्तित्व विसरून आपलें जीवन सद्गुरुप्रीत्यर्थ घालविण्याची इच्छा करतो. याप्रकारें, कृतिप्रधान ध्यानाला सुरुवात होते.+ कृतिप्रधान ध्यानाचे महत्वाचे प्रकार बहुधा पुढीलप्रमाणें असतात : (अ) साधक आपलें सर्वस्व सद्गुरूला अर्पण करतो; म्हणजे आपले सर्व गुण व दोष त्यांचा पूर्ण त्याग करतो; त्यामुळें तो आपल्या अहंतेच्या चांगल्या व वाईट अशा सर्व घटकांपासून मुक्त होऊन त्याचे उल्लंघन करण्यास समर्थ होतो, इतकेंच नव्हे तर सद्गुरूशीं कायमचें ऐक्य होण्यास तो लायक होतो. (ब) सद्गुरूकरतां व त्याच्या कार्याकरतां साधक स्वयंसेवक होतो. सद्गुरूची

---

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं ३.

\+ विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधी ध्यान नं ४.

स्वार्थरहित सेवा करण्याला ध्यानाइतकेंच महत्व आहे. (क) चांगल्या व वाईट, लहान व मोठ्या अशा आपल्या कोणत्याही कर्मांत साधक अहंतेला वाव मिळूं देत नाही. तो 'मी करतो' असें चिंतन मुळींच करीत नाहीं. तर उलट, 'मी जें जें कर्म करतो तें सर्व वास्तविक सद्गुरूच माझ्या शरीराच्या द्वारें करतो' अशी विचारसरणी साधक पद्धतशीरपणें वाढवीत जातो. उदाहरणार्थ तो पहात असतांना 'सद्गुरूच पहात आहे' असें तो मनन करतो. स्वतः खात असतांना 'सद्गुरूच खात आहे', स्वतः निजला असतांना 'सद्गुरूच निजला आहे', स्वतः मोटार चालवीत असतांना 'सद्गुरूच मोटार चालवित आहे', एवढेंच नव्हे तर त्याच्या हातून एखादी चूक झाली तर 'सद्गुरूनीच ही चूक केली' असें तो मनन करीत असतो. अशाप्रकारें सर्व कर्मांच्या कर्तृत्वाचा त्याग करून तो आपली सर्व कर्में सद्गुरूलाच समर्पण करतो. साधकाने स्वतःच्या मनाला अशी सवय लावली म्हणजे सद्गुरूमध्यें त्याला दिसत असलेल्या आदर्शानेच (ideal) त्याच्या प्रत्येक कर्माचें नियंत्रण आपोआप होते.

व्यक्तिपर ध्यानाचे हे चार प्रकार चार चढत्या पायऱ्या आहेतः—सद्गुरुविषयक व्यक्तिपर ध्यानाचे हे चार प्रकार म्हणजे खालीलप्रमाणें चार मुख्य चढत्या पायऱ्या दिसून येतात; (१) सद्गुरूंत आध्यात्मिक ध्येय पाहणें, (२) आध्यात्मिक ध्येयाचे मूर्तरूप ह्या दृष्टीनें सद्गुरूवर चित्त एकाग्र करणें; (३) आध्यात्मिक ध्येयाचें मूर्तरूप ह्या दृष्टीनें सद्गुरुवर प्रेम करणें; (४) आणि सद्गुरूमध्यें दिसून आलेले आध्यात्मिक ध्येय आपल्या स्वतःच्या जीवनांत व्यक्त करणें; ह्या निरनिराळ्या रीतींनीं सद्गुरुविषयक व्यक्तिपर ध्यान केल्यानें आध्यात्मिक सिद्धीला

आवश्यक असलेल्या **निर्मितिक्षम** (creative) **जीवनाचा मार्ग मोकळा होतो.** सद्गुरूचें स्थान हें पूर्णतेबद्दलच्या रुक्ष कल्पनांचें ध्यान नसून मूर्तरूप ध्येयाचें ध्यान आहे म्हणून गुरुध्यानांत **कार्य**-क्षम शक्ति निर्माण होते. ह्या शक्तीच्या सहाय्यानें साधक कल्पित आदर्श व कृति ह्यांत मेळ बसवून तो आपल्या स्वतःच्या दररोजच्या कृतीमध्यें आध्यात्मिक ध्येय उतरवूं शकतो. **सद्गुरुप्रमाणेंच साधकानेही आपले स्वतःचें जीवन आध्यात्मिक ध्येयानें प्रेरित व प्रकाशित करावें हेंच सर्व व्यक्तिपर ध्यानप्रकारांचें अंतिम उद्दिष्ट आहे.**

भाग सहावा

विशिष्ट ध्यानाचे व्यक्तिनिरपेक्ष प्रकार

व्यक्तिपर (personal) **आणि व्यक्तिनिरपेक्ष** (Impersonal) **ध्यानामधील फरकः**—पांचव्या भागांत व्यक्तिपर प्रकारांचे विवरण झालें. ह्या भागांत विशिष्ट ध्यानाच्या व्यक्ति-निरपेक्ष प्रकारांचें वर्णन करण्यांत येईल. ह्या बाबतींत लक्षांत ठेवण्या-सारखी गोष्ट ही आहे कीं, जेव्हां ध्यानाचा विषय व्यक्ति असते तेव्हां त्याला व्यक्तिपर ध्यान म्हटलें आहे; आणि जेव्हां ध्यानाचा विषय (अ) व्यक्तित्वाचे निरनिराळे घटक अथवा (ब) मानवी व्यक्तित्वाच्या क्षेत्राबाहेरील एखादें तत्व असतें, तेव्हां त्या ध्यानाला व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान म्हटले आहे. पांचव्या भागांत ध्यानाच्या वर्गीकरणाचा जो तक्ता दिला आहे, त्यातील पहिले चार प्रकार

व्यक्तिपर ध्यानाचे आहेत. आणि बाकीचे आठ प्रकार व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानाचे आहेत. व्यक्तिपर ध्यानप्रकाराप्रमाणेंच व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान-प्रकारांचे सुद्धां पृथकत्वानें स्पष्ट विवरण करणें आवश्यक आहे.

सृष्टींतील जीवांच्या नामरूपांचें ध्यानः—मनुष्याचें आसक्तियुक्त लक्ष स्वतःच्या किंवा दुसऱ्याच्या देहांतून व्यक्त होत असलेल्या आत्म्यावर न जडतां आत्म्याच्या केवळ बाह्य देहरूप आकारावर वेधल्या जातें. त्यामुळें भ्रम आणि गोंधळ उत्पन्न होत असतो. म्हणून नामरूपात्मक असंख्य देहांच्या आकारांचे खरें महत्त्व समजून त्यांच्याबद्दल यथार्थ भाव उत्पन्न होण्याकरतां त्यांच्या विषयीं सम्यक् दृष्टि मिळविली पाहिजे. व अशी सम्यक् दृष्टि मिळण्याकरतां विशिष्ट प्रकारच्या ध्यानाची आवश्यकता आहे. त्यासाठीं योग्य ध्यानाचा प्रकार म्हणजे '**सर्व नामरूपात्मक देह एकाच सर्वव्यापी परमात्म्याची व्यक्त स्वरूपें आहेत आणि त्यांच्या बाह्यात्कारी भासणाऱ्या निराळेपणांत मुळींच सत्य नाहीं.**' असा विचार सतत दृढ करून त्याची मनाला सवय लावणें, हा आहे.* ह्या ध्यानाच्या अभ्यासाने मनुष्य व्यक्त सृष्टीच्या बंधनांतुन मोकळा होतो; आणि सर्व मानव आणि इतर प्राणी हे सर्व एकाच विश्वात्म्याचे अंश आहेत असा दृढ निश्चय व अत्युच्च विश्वप्रेम यांचा विकास होतो.

स्वतःच्या शरीरासंबंधी ध्यानः—चैतन्यपूर्ण व्यक्त सृष्टी-तील असंख्य शरीरांच्या ह्या ध्यानाला आपल्या स्वतःच्या शरीरा-संबंधींच्या सम्यकूध्यानाची जोड नसली तर तें अपूर्ण राहतें. दुसऱ्याच्या शरीराप्रमाणेंच आपलें स्वतःचें स्थूल, सूक्ष्म अथवा कारण शरीरही सर्वव्यापी आत्म्याचेंच एक रूप आहे. परंतु

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यांतील ध्यान नं. ५

जाणिवेला स्वतःच्या शरीराबद्दल साधारणतः इतकी पराकाष्ठेची आसक्ति असते कीं ती त्या शरीरांशीं तादात्म्य पावते. 'शरीराहून मी अगदीं निराळा आहे' ह्याचें सतत मनन * केलें असतां जाणिवेची देहात्मभावापासून मुक्तता होऊन खऱ्या आत्मज्ञानाचा उदय होतो. ह्या प्रकारचें ध्यान साधकाला फार उपयोगी असतें. स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीरेंही वाटेल तेव्हां घालण्याची किंवा काढून टाकण्याची वस्त्रें आहेत ह्याची प्रतीति त्याला ह्या ध्यानाने येऊं शकते.

परमात्म्याच्या निराकार व अनंत स्वरूपाचें ध्यानः— चैतन्यपूर्ण व्यक्त सृष्टींतील शरीरें व त्याचप्रमाणें स्वतःचीं शरीरें ह्यांच्यासंबंधीं जे ध्यानप्रकार सांगितले ते दोन्ही प्रकार पुढील निर्गुण ध्यानाची पूर्वतयारी करतात. निर्गुणध्यानांत सजीव सृष्टींतील असंख्य शरीरांच्या व स्वतःच्या देहांच्या आकारावरून जाणिवेला काढून घेऊन तिला परमात्म्याच्या अनंत व निराकार स्वरूपांमध्यें स्थिर करण्याचा अभ्यास करण्यांत येतो × अशा निर्गुण ध्यानांमध्यें सुरुवातीला अनंततेच्या एखाद्या प्रतीकाचा (Symbol) उपयोग करावा लागतो. निर्गुण ध्यानांत अनंततेच्या बुद्धिनिर्मित कल्पनेपेक्षां आकाश, महासागर अथवा विशाल पोकळी ह्यासारख्या प्रतिकांचाच सुरुवातीला अधिक उपयोग होतो. आकाश, किंवा महासागर ह्यांच्या (Image) प्रतिमेवर मन स्थिर करावें, परंतु कोणत्याही प्रतीकाची एक वेळ निवड केल्यावर पुढें ध्यानाभ्यासांत त्याच प्रतिमेचा उपयोग करावा. त्याऐवजीं दुसऱ्या एखाद्या प्रतीकाचा उपयोग करूं नये. ह्या प्रतीकांपैकीं पूर्ण व अमर्याद पोकळीची कल्पना करणें कठीण असते; परंतु अशा पोकळीची यशस्वी रीतीने कल्पना करतां आली

---

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यांमधील ध्यान नं ६

× विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं. ७

तर हे प्रतीक निवड करण्यास उत्कृष्ट आहे. अनंतत्वाचा बोध करून घेण्यास जरी पूर्ण व अमर्याद पोकळीचा प्रतीक म्हणून उपयोग केला तरी त्यामुळें मन कल्पनाशून्य होत नाही. पूर्णशून्यता किंवा मनोलय साधला म्हणजे मनोव्यापार पूर्णपणें नष्ट होऊन मन कल्पनारहित व निर्विचार बनतें परंतु ह्या ध्यानांत परमेश्वराच्या अनंततेचा व निराकारतेचा बोध करून घेण्याकारितां प्रतीकाची गरज असते.

स्वतःमध्येच अनंतत्वाची कल्पना करणेः— निर्गुण ध्यानाचीच दुसरी एक महत्वाची रीत आहे. ह्या पद्धतीमध्यें अनंतत्व म्हणजे साधकाच्या बाहेर पसरलेली एखादी वस्तु आहे अशी कल्पना केली जात नाही अनंतत्व साधकांच्या अंतर्यामींच आहे असें समजणें अधिक उपयोगी असतें. अनंतत्व, आपल्याआंतच आहे अशी कल्पना करून 'मी आकाशाएवढा व अनंत आहे', 'मी महासागराएवढा अनंत आहे' असें मनानेच म्हणून आपलें अनंतत्वाशीं ऐक्य आहे असा साधकाने निश्चय करावा. 'मी अंतर्यामींचें अनंतत्व आहे' हें साधें सिद्धांतवाक्य देखील ह्या ध्यानपद्धतीस योग्य विषय होऊं शकेल, आणि मनानेच हें वाक्य उच्चारीत असतांना आपण निवडलेल्या प्रतीकाच्याद्वारा अनंततेचा अर्थ लक्षांत आणून त्याचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करावा. सिद्धांतवाक्यांतील सर्व शब्द मनांत म्हणण्याची आवश्यकता नाही. सिद्धांत वाक्यांतील भावार्थ मनासमोर ठेवला म्हणजे पुरे.

'मी अनंत आहे' ह्या ध्यानाभ्यासाने परमात्म्याच्या निराकार व अनंत स्वरूपांत मिळून जातां येतें. कांही साधक ह्या ध्यानांत इतके तल्लीन होतात कीं त्यांच्या जवळून डासांचे थवे गोंगाट करीत गेले तरी त्यांना त्याचे भान रहात नाही. कांहीं साधक बेचैन होतात व त्यांचे ध्यान सहज भंग पावतें. परंतु ऐक्यानुभव

आला नाही तरी, ध्यानांत यश येत नाहीं म्हणून चिंता न करतां साधकाने आपला ध्यानाभ्यास तत्परतेने चालू ठेवावा. ध्याना-भ्यासांत शरीर ढिलें सोडणें (Relax) हें समरस होण्याला सहाय्यक असते; **परंतु सद्‌गुरूच्या मदतीवाचून अंतिम ऐक्य होणें शक्य होत नाहीं.**

कर्त्याचा शोधः—आतापर्यंत कांहीं व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यान-प्रकारांचें वर्णन झालें. व्यक्तिनिरपेक्ष ध्यानाचे कांहीं प्रकार अनुभव घेणाऱ्या संबंधी असतात. ह्या ध्यानाचा एक महत्वाचा प्रकार असा आहे कीं त्यांत '**सर्व कर्मांचा कर्ता कोण आहे?**' हा प्रश्न सोडविण्याचा सतत नेटाचा प्रयत्न करण्यांत येतो.* साधकाला आढळून येतें कीं, 'मी निजतो, मी चालतो, मी खातो, मी बोलतो, मी पहातो, मी ऐकतो, मी विचार करतो, मी अनुभव घेतो, मी इच्छा करतो' अशा प्रकारचे विचार तो करीत असतो. "हा मी कोण आहे?" हाच महत्वाचा प्रश्न ह्या ध्यानप्रकारांत साधकासमोर असतो. वास्तविक पाहतां आत्मा वरील कोणत्याही गोष्टी करीत नाही. आत्मा निजत नाही, चालत नाही, खात नाही, बोलत नाही, विचार करीत नाही, इच्छाही करीत नाही; तर मग ह्या सर्व कर्मांचा खरा कर्ता कोण? ह्या सर्व क्रियांचें मूळ शोधून जीवनांतील रहस्याचा खुलासा करणें जरूर आहे. ह्या सर्व क्रिया करणारी एक शक्ति आहे; आणि या शक्तीहून स्वतःस भिन्न जाणून साधकाने तिचा अनासक्तिपूर्वक व वैराग्यपूर्वक उपयोग करण्यास शिकले पाहिजे. साधकाला वाटतें कीं 'मी चालतों'; परंतु वस्तुतः त्याचे शरीर चालत असतें; साधकाला वाटतें कीं मी पहातो, ऐकतो; विचार करतो, अनुभव घतो व इच्छा करतो;' परंतु खरें पाहिले

* विशिष्ट ध्यान प्रकारांच्या तक्त्यातील ध्यान नं. ८.

असतां हीं सर्व कर्में त्याचें मन कोणत्या तरी योग्य साधनाचे साहाय्याने करीत असते. आत्मदृष्टीने साधक सर्वत्र असतो आणि काहींच करीत नाही परंतु आत्मा सर्वत्र असून अकर्ता आहे असा केवळ विचार करून भागत नाही; तर साधकाचा तसा **स्वानुभवाने पूर्ण निश्चय झाला पाहिजे.**

स्वतःला साक्षी समजणें:—ध्यानाच्या आणखी एका किंचित् निराळ्या प्रकाराने सुद्धा आत्म्याचें ज्ञान होऊं शकतें. ह्या प्रकारांत साधक स्वतःला शारिरिक व मानसिक कर्मांचा केवळ साक्षी असल्याचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करितो. * स्वप्नांतून जागा झाल्यावर मनुष्याला अनुभव येतो कीं आपण स्वप्नांतील कर्मांचा कर्ता नसून त्यांचा केवळ साक्षी होतो. 'जागृतींत व स्वप्नांत अनुभवास येणाऱ्या सर्व शारिरिक व मानसिक कर्मांचा आपण स्वतः केवळ साक्षी आहोत' हें मानण्याची संवय सतत दीर्घ प्रयत्नांनें वाढवीत गेल्याने साधकाची कर्मविषयक अनासक्ति वाढून संसारातील घडामोडींपासून उत्पन्न होणाऱ्या सुखदुःखांतून तो मुक्त होतो. ह्या ध्यानानें साधक कालाच्या बंधनांतून पार पडतो; आणि मर्यादित शक्तीच्या परस्परविरोधी क्रियांतून त्याची सुटका होते. कालाच्या अवधींत घडून येणाऱ्या सर्व कर्मांचा केवळ साक्षी ह्या नात्याने आत्मा अगदीं अलिप्त राहतो; आणि कर्मफलामुळें आत्म्याला बंधन होत नाही. ह्याचा केवळ मनाने विचार करून भागत नाही; तर स्वतः अनुभव घ्यावा लागतो.

मन शांत करण्याचे महत्त्व:—अनुभव घेणाऱ्या संबंधीं जे ध्यानप्रकार असतात, त्यांच्यामध्यें एक मुख्य अडचण असते. खरा कर्ता व्यावहारिक दृष्टीनें ध्यानाचा किंवा विचाराचा विषयच होणें

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांतील तत्वांतील ध्यान नं. ९

शक्य नसतें. म्हणून, ह्या ध्यानाभ्यासाने साधकाला फार तर आत्मसाक्षात्कार जवळ आणतां येईल; परंतु मनाचें क्षेत्र पूर्णपणें ओलांडल्यानंतरच खऱ्या आत्मज्ञानाचा पूर्ण उदय होऊं शकतो. म्हणून विशिष्ट ध्यानाचे कांही व्यक्तिनिरपेक्ष प्रकार मनाच्या व्यापारांसंबंधी असतात; व त्यांचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे मन पूर्णपणें प्रशांत करणें हाच असतो.

स्वतःचे विचार लिहून काढणें—विचार किंवा कल्पना यांजवर ताबा मिळविण्यासाठीं प्रथम ते विचार कोणकोणते आहेत ह्याची जाणीव असली पाहिजे. विचारांचें नियंत्रण करण्यापूर्वीं त्यांच्याकडे लक्ष दिलें पाहिजे. सामान्य निरीक्षणाच्या प्रसंगीं मनांत येणाऱ्या सर्व अंधुक विचारांकडे लक्ष पुरविणें नवशिक्याला नेहमी शक्य होत नाही. म्हणून मनांत विचार येत असतांना ते सर्व विचार कधीकधी लिहून काढणे व रिकाम्या वेळीं त्यांचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करणें साधकास हितावह असतें.*

ही क्रिया पूर्व योजनेस अनुसरून एखादा लेख लिहिण्यापेक्षां फार निराळी आहे. ह्या क्रियेंत विचारांना कोणतेंही नियंत्रणद्वारा वळण द्यावयाचें नसतें. मनांत जसजसे विचार उत्पन्न होतात तसतसे त्यांना येऊं द्यावे; व नेणीवयुक्त (Subconscious) मनांत दाबलेल्या विचारांना जाणीवयुक्त (Conscious) मनापुढें येण्याची पूर्ण मोकळीक असावी.

मनोव्यापार सावधपणें पहांत जाणें:—जास्त प्रगति झाली म्हणजे जाणीवेसमोर विचार येत असतांना, मनोव्यापाराविषयीं अधिक सावधानता राखतां येते, आणि मनांतील विचार काढण्याची जरूर रहात नाहीं. मानसिक क्रियांकडे लक्ष ठेवीत असतांनाच

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं. १०

विचारांच्या गुणदोषांचेही निरीक्षण चालू ठेविलें पाहिजे.* कारण विचारांना अंतिम महत्व नाहीं हें बुद्धीला पटल्या खेरीज विचारांचे नियंत्रण करतां येत नाही. जेव्हां मनांत येणाऱ्या विविध प्रकारच्या विचारांची गुणदोषात्मक योग्यता कळते आणि संस्कारांच्या अंतस्थ खळबळीला तोंड देऊन, विचारांची निरर्थकता बुद्धीला पटते तेव्हांच विचाराविषयींचा सर्व मोह व विचाराबद्दलची आसक्ति यापासून मनाची मुक्तता होते.

मन शून्य करणें:—वरील ध्यानाभ्यासाने मन शून्य करण्याचा प्रयत्न ज्यांत केला जातो अशा प्रकारच्या नवीन ध्यानाची पूर्वतयारी केली जाते.+ मनाला निर्विचार करण्यांत यश मिळविणें हें अत्यंत कठीण कार्यांपैकी एक कार्य आहे. झोपेमध्यें मनांत कोणतेही विचार किंवा विकार नसतात; परंतु तेव्हां जाणीव अस्तास गेली असते; जाणिवेचा अंमल चालू असतांना, मन निर्विचार होण्यासाठीं जेव्हां एखाद्या विचाराची मदत घेत असते तेव्हां मन खरोखर त्या विचाराचेंच चिंतन करीत असतें; व म्हणून ते अशावेळीं वास्तविकपणें निर्विचार नसते. परंतु दोन विरुद्धधर्मी ध्यानप्रकारांचा अभ्यास आलटून पालटून केल्यानें मन निर्विचार करण्याचे कठीण कार्यही सुसाध्य होतें. ह्या विशिष्ट ध्यानाभ्यासामध्यें मनास एकाग्रता आणि व्यग्रता ह्या दोहोंच्या कात्रीमध्यें पकडतात

एकाग्रता आणि व्यग्रता ह्यांची आलटपालट:—ह्या विशिष्ट ध्यानाभ्यासामध्यें साधकानें आपलें मन सद्गुरूवर पांच मिनिटें एकाग्र करावें; आणि सद्गुरूच्या आकारावर मन एकाग्र झाल्यानंतर पुढील पांच मिनिटें 'मी अनंत आहे' ह्या निर्गुण

* विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं. ११

+ विशिष्ट ध्यानप्रकारांच्या तक्त्यामधील ध्यान नं. १२

ध्यानांत घालवावी. ह्या दोन्ही ध्यानाच्या प्रकारांतील विषमतेवर परिस्थितीप्रमाणें विशेष जोर द्यावा. उदाहरणार्थः---सद्गुरूच्या ध्यानाचेवेळीं डोळे उघडे ठेवावे; आणि निर्गुण ध्यानाचेवेळीं डोळे लावून घ्यावे. ही आलटपालट मन निर्विचार करण्यास फार उपयोगी असते. परंतु, ह्यांत यश येण्यासाठीं हीं दोन्ही ध्यानें चालली असतां गंभीरपणा ठेवावा लागतो. म्हणजे, पांच मिनीटांनी दुसरे ध्यान करावें लागणार असलें तरी पहिल्या ध्यानाचा अभ्यास चालला असतां त्या दुसऱ्या ध्यानाची कल्पना मुळींच करूं नये. कारण एकाग्रता झाल्यावाचून व्यग्रताच होत नाही. परंतु, पालट करून दुसरें ध्यान सुरु केलें म्हणजे त्यांत पहिल्या ध्यानाची कल्पना करू नये. एकाग्रता व व्यग्रता ह्या दोन्ही पूर्णपणें साधल्या पाहिजेत. एकाग्रता आणि व्यग्रता ह्यांची उलटापालट केली म्हणजे मनाचे व्यापार जणूं मागेपुढें जाणाऱ्या करवतीने कापल्या जातात; सर्व प्रकारचे मनोव्यापार नाहीसे झाले म्हणजे जाणिवेचा अंमल कायम राहून मन पूर्णपणें प्रशांत होतें.

पूर्णपणें शांत झालेल्या मनांत सत्य प्रतिबिंबित होतें:— साधकाच्या मनांत येणारे सर्व विचार चित्तक्षोभाचेच दर्शक असून ते सर्व संचित संस्कारांच्या गतीमुळे उत्पन्न होतात. जेव्हां साधकाला आपले सर्व विचार वाटेल तेव्हां मनांतून काढून टाकण्याची जेव्हां शक्ति येते, तेव्हांच मनाची प्रक्षुब्ध स्थिति नाहींशी होते. सरोवराचा पृष्ठभाग शांत असला म्हणजे त्यांत ताऱ्यांचे प्रतिबिंब दिसतें, **त्याचप्रमाणें मन शांत असेल तरच त्यांत आत्म्याच्या सत्य स्वरूपाचे हुबेहूब प्रतिबिंब पडतें.**

भाग ७ वा

सहजसमाधि

सहज़समाधि निरुपम आहे:—मोक्ष मार्गांत जाणीवपूर्वक प्रवेश करण्यापूर्वी मनुष्य निरनिराळ्या प्रकारांचे जें चिंतन करतो त्याची त्याचप्रमाणें साधक बनल्यावर ज्या निरनिराळ्या सामान्य व विशिष्ट ध्यानप्रकारांचा अभ्यास करतो त्यांची अंतिम परिणति सहजसमाधीच्या सर्वोत्तम अवस्थेमध्ये होते. जीवनाचें ध्येय प्राप्त झालें म्हणजे साधक सहजसमाधींत कायमचा स्थिर होतो. सिद्ध पुरुषाची सहजसमाधि ही ध्यानाच्या सर्व पूर्वप्रकाराचा उत्तर भाग किंवा कळस असून एका दृष्टीने सर्व ध्यानप्रकारांची पूर्णता किंवा अंतिम उद्दिष्ट आहे. त्याबरोबरच सहजसमाधि इतर सर्व ध्यान-प्रकारांहून निराळ्या स्वरूपाची असून तिचा दर्जा अगदी निराळा आहे.

प्रापंचिक मनुष्याचें व्यावहारिक ध्यानप्रकार:—ज्याने मोक्षमार्गांत प्रवेश केला नाही अशा प्रापंचिक मनुष्याच्या नेहमीच्या चिंतनांत भासणारी सहजता (Spontaneity) भ्रमात्मक असते, परंतु सहजसमाधींत अनुभवास येणारी सहजस्फूर्तता या भ्रमात्मक सहजतेहून अगदी निराळी असते. ह्या दोहोंतील फरक लक्षांत ठेवला पाहिजे. सांसारिक मनुष्याचें मन वैषयिक पदार्थांमध्यें किंवा दुसऱ्या गोष्टी अथवा व्यासंग ह्यांत रममाण होतें; आणि ह्या वस्तूंच्या चिंतनांत त्याला कोणत्याही प्रकारचे प्रयास पडत नाहीत. मनाला त्या वस्तूंविषयीं गोडी वाटते; व म्हणून त्यामध्यें मन रममाण होते. त्या वस्तूंमध्यें लावण्यासाठीं त्याला बुद्धिपुरःसर कोणतेही सायास करावे लागत नाहीत. प्रयास जे करावे लागतात ते मनाला

विषयांचे चिंतन करण्याकरितां नव्हे तर उलट मनाला विषयांपासून परावृत्त करण्यासाठींच करावे लागतात. म्हणून व्यावहारिक ध्यानाचे प्रकार आणि सहजसमाधि ह्यांमध्ये एक प्रकारचें साम्य दिसून येतें; ते हे कीं ह्या दोन्ही स्थितींत एक प्रकारचा सहजपणा असतो. परंतु ध्यानाच्या प्राथमिक व अंतिम अवस्थेंत दिसून येणारे हे साम्य वरपांगीच आहे, कारण व्यावहारिक ध्यान आणि सहजसमाधि ह्यांत आध्यात्मिक महत्वाचें दुसरे पुष्कळ मूलभूत फरक आहेत.

व्यावहारिक ध्यानांतील भ्रमात्मक सहजता संस्कारजन्य आसक्तीमुळें उत्पन्न होत असते:—संसारांतील विषयांच्या छंदांत म्हणजे व्यावहारिक ध्यानप्रकारांत अनुभवास येणाऱ्या सहजतेचें कारण ते संस्कारामुळें झालेलें आहेत हे होय. व्यावहारिक ध्यानप्रकार भूतकाळच्या संचित संस्काराच्या गतीमुळें उत्पन्न होतात. व्यावहारिक ध्यानप्रकार खऱ्या स्वातंत्र्याची लक्षणें नसून ते आत्म्याच्या बंधनाचे द्योतक आहेत. सांसारिक स्थितींत मोक्षरूपी ध्येयाचे मनुष्याला गाढ अज्ञान असतें; आणि व्यावहारिक ध्यनांत मनुष्याला खरें सुख व समाधान प्राप्त होत नसलें तरी तो संस्कारजन्य आसक्तींत इतका गढून गेला असतो कीं ते संस्कार वाढविण्यांतच त्याला सुख वाटतें. परंतु मनुष्याला अशाप्रकारच्या व्यावहारिक व्यासंगापासून मिळणारें सुख पराधीन व क्षणभंगुर असतें; आणि विषयचिंतनांत अनुभवास येणारी सहजता भ्रमात्मक असते, कारण विषयांच्या छंदात लागलेले मन मर्यादित क्षेत्रांत वावरत असतें.

खरें स्वातंत्र्य आणि खरी सहजस्फूर्तता फक्त सहज समाधींतच असते:—संस्कारांच्या बंधनांपासून व तज्जन्य आसक्तीपासून मन पूर्णपणें मुक्त झाल्यानंतरच ते खऱ्या स्वातंत्र्याचा आणि सहजतेचा अनुभव घेण्यास समर्थ होतें. सिद्ध पुरुषांच्या

सहजसमाधीच्या स्थितींत मन स्थिर झालें म्हणजेच हा अनुभव शक्य असतो. सांसारिक मनुष्याचे व्यावहारिक ध्यानप्रकार आणि सिद्ध-पुरूषांची सहजसमाधि ह्यांच्यात सहजतेच्या बाबतींत जरी वरपांगी साम्य दिसत असले तरी त्या दोहोंत वास्तविक महदंतर असतें, हा मुद्दा महत्वाचा व लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे. एकाची सहज-जता भ्रमात्मक असते तर दुसऱ्याची खरी असते; एकाची बद्ध-स्थिति असते तर दुसऱ्याची मुक्तस्थिति असतें; आणि एकाचें सुख क्षणभंगुर असतें तर दुसऱ्याचें नित्य असतें. **अध्यात्मध्यानांत मनाचा व्यापार अज्ञानयुक्त संस्कारांच्या प्रेरणेनें होतो तर उलट सहजसमाधींत मनाचा व्यापार जाणीवयुक्त व अनि-र्बंध स्फूर्तीने होत असतो.**

साधकाचें ध्यान हें त्याच्या बंधमुक्त होण्याच्या प्रय-त्नांचा एक भाग आहे:— सिद्ध पुरुषांची सहजसमाधि आणि सांसारिक मनुष्याचे व्यावहारिक ध्यानप्रकार ह्या दोहोंमध्यें साध-काच्या जीवनांत दिसून येणारे निरनिराळे आध्यात्मिक ध्यानप्रकार येतात व हेच त्या दोहोंना सांधणाऱ्या साखळीचें काम करतात. संस्कारजन्य आसक्तीच्या प्रवाहांत वाहत असतांना जेव्हां मनुष्याला मोठा धक्का बसतो किंवा अपयश आणि दुःख यांनी तो जेरीस येतो किंवा जेव्हां त्याला आत्मज्ञानाची इच्छा होते तेव्हांच त्याला आपल्या बंधनाची व भ्रमात्मक दृष्टीची जाणीव होते; आणि **ध्यानाचे जे निरनिराळे प्रकार साधक अभ्यासांत आणतो ते भ्रममूलक विषयवासनांच्या बंधनांतून सुटण्याकरितां त्यानें केलेले प्रयत्न होत.** मनुष्य जेव्हां साधक बनतो तेव्हांच आध्यात्मिक दृष्टिने महत्वाच्या असलेल्या ध्यानप्रकारास सुरूवात होते.

साधकाचे ध्यान आयासयुक्त असतें:—साधकाच्या ध्यानाचे सर्व प्रकार आयासयुक्त असून मुद्दाम व बुद्धिपुरःस्सर करावे

लागतात; कारण त्यांचा उपयोग मनांतील विशिष्ट नैसर्गिक विषयोन्मुख प्रेरणा किंवा विकार यांचा निरास करण्यासाठींच असतो. साधकाच्या ध्यानांतील सर्व प्रकार मोक्षमार्गा (Path) चेच भाग असून अध्यात्मध्येयाचीं साधनें आहेत. हे प्रकार नैसर्गिक प्रेरणेमुळें उत्पन्न होत नसून साधकाने विचारपूर्वक व बुद्धिपुरःस्सर केलेल्या प्रयत्नामुळें उत्पन्न होतात. परंतु ध्यानाचे हे प्रकार सुरुवातीला जरी आयासपूर्वक व बुद्धिपुरःस्सर केले असले तरी मनाला त्यांची हळूहळू सवय होते. तसेच आध्यात्मिक ध्यानाच्या निरनिराळया प्रकारांनी अनुभवास येणाऱ्या सत्याच्या विविध स्वरूपांची मनाला आवड उत्पन्न होऊन त्यांच्यात सुद्धां हळूहळू सहजता येत जाते. साधकस्थितींतील ध्यानप्रकारामध्यें सर्वांत अधिक सहजता प्रेमयुक्त व्यक्तिपर सगुण ध्यानामध्यें असते. परंतु पूर्ण सहजता आणि खरें स्वातंत्र्य हे मोक्षरूपी ध्येय प्राप्त झाल्यावाचून मिळत नाहीं; तोपर्यंत कांही अंशी प्रयासाचा व कांही-अंशीं सहजतेचा असा मिश्र अनुभव येतो. अज्ञानदृष्टिरुपी सर्व विघ्नें समूळ नाहीशीं होईपर्यंत, मोक्षाच्या संबंध मार्गांत आयासाचा अंश कायमच असतो:—आयासाचें प्रमाण कमी जास्त राहतें पण तें पूर्णपणें नाहींसे होत नाहींत; मुक्तीच्या अचल शांतीमध्येच सर्व प्रकारचे आयास पूर्णपणे अस्तास जातात

सहज समाधीच्या रोखाने प्रगतिः—सहज समाधींत आयास मुळीच नसतात, कारण तींत कोणतेहीं अप्राप्य ध्येय व अनुल्लंघित अडथळे राहत नाहींत ; उलट सहजसमाधीमध्ये अनिर्बंध स्वातंत्र्य, अखंड शांति आणि आत्मसाक्षात्काराचा आनंद ही सर्व परिपूर्ण असतात. सहजसमाधीप्रत जाणारा मार्ग उत्तरोत्तर प्रगतीचा असतो; साधक संस्कारजन्य गतीला पूर्णपणें आहारी जाण्याच्या

अवस्थेतून संस्कारबंधांना निकराचा सामना देण्याच्या अवस्थेत व अखेरीस ज्या मुक्त स्थितींत जाणीवेचें नियंत्रण भूतकालांतून शिल्लक राहिलेल्या संस्कारशक्तीनें न होता ती शाश्वत सत्याच्या स्पष्ट व प्रत्यक्ष अनुभूतीमध्यें क्रियमाण होते, अशा पूर्ण अवस्थेमध्यें प्रवेश करतो.

केवळ सहज समाधींतच मनाचा पूर्ण लय होतोः—सिद्ध पुरुषाची सहजसमाधि व साधकाचे ध्यानप्रकार ह्यामध्ये स्वातंत्र्य आणि जाणिवेतील सहजता ह्याच्या शिवाय दुसरेही भेद आहेत. ध्यानाच्या ज्या निरनिराळ्या प्रकारांचा साधक अभ्यास करतो त्या सर्वांचें ध्येय परमात्मस्वरूपांत मनाचा पूर्ण लय करणे हेंच असतें. परंतु त्या ध्यानप्रकारांत मनाचा लय अंशतः सिद्ध होतो; व्यष्टि-मनाचा पूर्णलय करण्याचे कामीं ते असमर्थ असतात; ते साधकाला कमी जास्त मानाने मुक्ति-सन्निध नेऊं शकतात; परंतु मोक्षप्राप्ति करून देऊं शकत नाहीत. ह्याचे उलट, **सहज समाधींत मर्यादित मनाचा लय होऊन त्याचे अनंत सत्यरूपाशी पूर्णैक्य झाल्यामुळें आध्यात्मिक पूर्णतेचा प्रत्यक्ष अनुभव असतो.**

ध्यानांतील तात्पुरता आनंदः— ध्यानाच्या उंच उड्डाणामध्यें साधकाला नेहमी एक प्रकारची विशालता व स्वातंत्र्य यांचा अनुभव येतो व त्या बरोबर उच्च भूमिकांतील (Higher planes) आनंद व ज्ञान हीं प्राप्त होतात; परंतु तें सर्व टिकून राहत नाहींत; कारण बहुधा ध्यानाच्या उच्च भूमिकावरून साधक खाली आला की तो पूर्वीप्रमाणेंच संस्कारबंधांत सांपडलेल्या साधारण मनुष्या प्रमाणें बनतो.

एका योग्याची गोष्ट—निरानिराळ्या समाधीच्या प्रकारांची अपूर्णता एका योग्याच्या गोष्टीवरून कळून येईल. ग्वालेर येथील

एक योगी फार लोभी होता; परंतु योगबलाने त्याने समाधीची कला प्राप्त करून घेतली होती. एके दिवशीं तो राजवाड्याच्या अगदी समोर बसला; आणि समाधि लावण्यापूर्वी मला राजाने एक हजार रुपये दिले पाहिजेत अशी इच्छा करून तो एकसारखा सात दिवस समाधीमध्येंच बसून राहिला. ह्या अवधींत तो अन्नपाणी मुळींच न घेतां एकाच ठिकाणीं समाधींत तटस्थ होता. लोक त्याला साधू समजूं लागले; आणि हें वर्तमान राजाला कळतांच तोही त्याच्या दर्शनास गेला. योग्याच्या जवळ जाऊन राजाने त्याच्या पाठीवर हात ठेविला; परंतु तेवढ्या स्पर्शानेच त्या योग्याची समाधि उतरली; आणि समाधीतून जागा झाल्यावर त्याने राजाला एक हजार रुपये मागितले.

समाधींतील उत्तान स्थितीचें विवेचनः—तुरुंगाच्या खिडकींतून बाहेर पाहणारा कैदी ज्याप्रमाणें विशाल आकाशाच्या अमर्याद विस्ताराच्या दृश्यांत स्वतःला विसरून जातो, त्याप्रमाणे ध्यानगत प्रकाशांत व आनंदात साधक आपली बंधनें तात्पुरती विसरून जातो. परंतु आपल्या तुरुंगाचे कैद्याला विस्मरण झालें असलें, तरी त्यामुळें तो तुरुंग फोडून बाहेर आला असें म्हणता येत नाहीं; **त्याच प्रमाणें ध्यानांत मग्न असलेल्या साधकाला मिथ्यारूप जगाशी बांधणाऱ्या शृंखलांचा तात्पुरता विसर पडत असला तरी त्यामुळें त्यानें आपलीं बंधनें खरोखर तोडलीं असें म्हणता येत नाहीं;** आणि स्वतःची दृष्टी भोवतालच्या परिस्थितीकडे वळली म्हणजे कैद्याला तुरुंगातील पारतंत्र्याची जाणीव होते, त्याचप्रमाणे साधक जेव्हां ध्यानभूमि सोडून आपल्या नेहमीच्या जाणिवेत खाली उतरतो तेव्हां त्याला आपल्या सर्व बंधनांची पूर्ववत् जाणीव होते. ध्यानतन्मयतेच्या (Trance Meditation) उत्तरोत्तर अभ्यासानें साधकाला वाढत्या प्रमाणांत गुप्त शक्ति प्राप्त

होते; पण ह्या शक्तीमुळें साधकाला अनंत ज्ञान आणि आनंद प्राप्त होत नाहीत. परंतु ही अनंत ज्ञान व आनंदाची अवस्था सिद्ध पुरुषांना सहजसमाधीमध्ये सतत प्राप्त असते. कारण मायेचीं बंधनें तोडून ते पूर्ण मुक्त झाले असतात.

ध्यानतन्मयतेचा विषय एखादी भासमान वस्तु असतेः- सिद्ध पुरुषांची सहजसमाधि आणि साधकाची ध्यानतन्मयता (Trance Meditation) ह्यांत आणखी एक महत्त्वाचा फरक असतो. बहुधा ध्यानांत अनुभवास येणाऱ्या एखाद्या वस्तूच्या अनिवार्य मोहकतेमुळेंच साधकाच्या ध्यानतन्मयतेचा परिपोष होतो. सूक्ष्म क्षेत्रांतील प्रकाश, रंग, स्वाद, सुगंध आणि नाद हे साधकाच्या मनाला स्थूल सृष्टींतील प्रियवस्तूपासून परतवून ध्यानतन्मयतेच्या शांतीची गोडी प्राप्त करून देण्यामध्यें भाग घेतात. साधकाची ध्यानतन्मयता (समाधि) आत्मनिष्ठ नसून बहुतांशी एखाद्या चित्तवेधक भासमान वस्तूवर अवलंबून असते.

सहजसमाधीचा विषय आत्मतंत्र असतोः—उलटपक्षी सहजसमाधीचा विषय आत्माच असतो; मनाच्या दुसऱ्या कोणत्याही विषयावर सहजसमाधि अवलंबून नसते. साधकाची ध्यानतन्मयता (समाधि) ही कांहीं अंशी नशा चढविणाऱ्या द्रव्याने आलेल्या गुंगीप्रमाणें असते. गुंगी आणणाऱ्या द्रव्याचा अंमल राहीपर्यंतच त्याची नशा कायम असते; त्याचप्रमाणें मन ध्यानविषयांत मग्न असेपर्यंतच ही तन्मयसमाधि कायम असते. **उलट पक्षीं, सहजसमाधि निर्विषय असल्यामुळें पूर्ण जागृतीची स्थिति असून तिच्यांत चढउतार किंवा कमीजास्तपणाला वाव नसतो व आत्मदृष्टीची अढळ शांति असते.**

सहजसमाधींत असलेले महापुरुष योग्य ध्यानविषय असतात:—साधक ज्या सामान्य आणि विशिष्ट ध्यानप्रकारांचा अभ्यास करतो ते सर्व आपआपल्या परीने उपयोगी आणि महत्वाचे असले तरी ते सारखेच आवश्यक आहेत असें समजूं नये. साधकाला आपल्या ईश्वरी ध्येयाप्रत नेणारे जे अनेक मार्ग आहेत, त्यांतच ह्या ध्यानप्रकारांची गणना होते. अध्यात्ममार्गांत ज्यांची प्रगति झालेली आहे अशा कांहीं थोड्या साधकांना बहुतेक साधारण ध्यानप्रकारांची जरूरी नसते. त्याचप्रमाणें आत्मवान् सद्गुरूच्या सहवासांत राहणाऱ्या साधकांनाही बहुतेक ध्यानप्रकारांची सहसा आवश्यकता नसते. सद्गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीं राहून त्याच्यावर प्रेम केलें म्हणजे पुरे. आत्मसाक्षात्कार झाल्यामुळें नेहमीं सहजसमाधींत असणाऱ्या विरळ्या महापुरुषांना तर ध्यानाच्या कोणत्याही प्रकारची गरज नसते, एवढेंच नव्हे तर ते **स्वतःच इतर साधकांसाठीं ध्यानाचा योग्य विषय बनतात** व जे साधक त्यांचें ध्यान करतात त्यांना ते उत्तम प्रकारची मदत देऊं शकतात.

भाग ८ वा

सहजसमाधिप्रत आरोहण व सहजसमाधीचें स्वरूप.

सहजसमाधि प्रारंभींच्या ध्यान प्रकारांचा कळस आहे:—ध्यानविषयाशीं मनाचे योग्य रीतीनें ऐक्य केले म्हणजे ते सत्त्वांत (Truth) लय पावून सहजसमाधीचा अनुभव घेते. सहज समाधि अखंडित आत्मज्ञानाच्या सहजानंदाची अवस्था आहे. ह्या

स्थितींत साधकाचे मर्यादित व्यक्तितत्व जाऊन आपण स्वतःच सर्वव्यापी चैतन्य आहोत असा त्याला प्रत्यक्ष अनुभव येतो. सहजसमाधि ही सगुण व निर्गुण ध्यानप्रकारांची परासीमा (Culmination) आहे; ती त्याचा परिणाम (product) नाही.

परमात्माशी पूर्णैक्य झाल्यानंतर सहजसमाधीचा अनुभव येतोः — साधकाचे सर्व ध्यानप्रकार त्याचप्रमाणें त्याचे दुसरे सर्व आध्यात्मिक प्रयत्न ह्या सर्वांचें एकच ध्येय असतें व तें म्हणजे त्याच्यामधील परमात्म्याशी ऐक्य पावण्याची प्रबळ इच्छा त्वरित सफळ करणें. हे ऐक्य झाल्यावर साधक हा सत्यप्राप्त सिद्ध बनतो. सिद्धाने प्राप्त करून घेतलेल्या ब्रम्हानुभूतीला सुफी लोक ' वासल ' असें म्हणतात. ह्या ब्रम्हात्मभावाला उद्देशूनच येशू ख्रिस्तानें ' मी आणि माझा पिता एकच आहोंत ' असें म्हटले आहे. जाणिवेच्या ह्या परमोच्च स्थितीचें पुष्कळांनी वर्णन केलेलें आहे; परंतु ही स्थिति तत्वतः अवर्णनीय आहे; ती शब्दांनी व्यक्त करणें शक्य नसते, म्हणून तिचें यथायोग्य बौद्धिक स्पष्टीकरण देतां येत नाही. परंतु **एकजण दुसऱ्याला ह्या स्थितीचे खुलासेवार वर्णन करून सांगू शकत नसला तरी प्रत्येक जण तिचा स्वतः अनुभव घेऊं शकतो.** सिद्ध पुरुषांच्या ह्या परमश्रेष्ठ स्थितीला सहजसमाधि म्हणतात.

देहनिष्ठ जीवन :—सहज समाधींत राहणें ह्मणजे परमात्म स्थितीचा अनुभव घेणे. ह्या स्थितींत आत्म्याला आपण स्वतःच परमात्मा आहोत असा जाणीवपूर्वक अनुभव येतो. या स्थितींत भ्रमात्मक अज्ञान उत्पन्न करणाऱ्या सर्व बंधनकारक विकारांचा आत्म्यानें त्याग केलेला असतो. सिद्ध पुरुषांची परमात्मस्थिति सांसारिक मनुष्याच्या देहभावाहून अगदी निराळी आहे. सांसारिक

मनुष्य आपण स्वतःस स्थूल शरीर समजून देहविषयक वासनांचे प्राधान्य असणाऱ्या जीवनाचा अनुभव घेतो. त्याची जाणीव देह-संबद्ध असल्यामुळें देहावरच केंद्रित असते. त्याची आवड खाणें, पिणें, झोपणें, आणि शरीर विषयक इतर वासना तृप्त करणें ह्यांतच असते. तो शरीरांकरतांच जगतो आणि शरीराच्या सहाय्या-नेंच तृप्ति मिळविण्याचा प्रयत्न करतो. त्याची जाणीव शरीरा-पलीकडील क्षेत्रांत पोहचूं शकत नाहीं, आणि जेव्हां तो कोणत्याही गोष्टीचा विचार करतो तेव्हां तोही शरीरविषयक दृष्टीनें करतो. ज्याला देह किंवा आकार नाही अशा कोणत्याही वस्तूविषयीं तो विचार करत नाही. जेव्हां तो कोणत्याही वस्तूचा विचार करतो तेव्हां त्याचा शरीराशी किंवा नामरूपाशी नेहमीं कांही तरी संबंध असतोच. त्याच्या जीवनाचे संपूर्ण क्षेत्र नामरूपात्मकच असते; आणि आकाशाच्या (space) क्षेत्रांतच त्याचें जीवन व व्यापार चालले असतात

शक्तिपर जीवनः—देहनिष्ठ स्थितीचें उलंघन केलें म्हणजे सहजसमाधीच्या परमात्मस्थितीप्रत नेणाऱ्या मार्गांत एक पाऊल पुढें टाकलें जाते. देहभाव टाकून दिला म्हणजे शक्तिमय क्षेत्रामध्यें प्रवेश होतो. ह्यानंतर आत्मा ज्या अवस्थेंत राहतो तिच्यांत देहांचे किंवा नामरूपाचे मुळींच महत्व नसून उच्चतर शक्तिप्रधान क्षेत्रामध्यें आत्मा आरोहण करतो. शरीर किंवा नामरूपें हे शक्ति (energy) चे एक प्रकारचे घनीकरण आहे. आकारमय सृष्टींतून शक्तीच्या क्षेत्रांत शिरल्याने साधक अस्तित्वाच्या मूळ स्वरूपाच्या अधिक जवळ जातो. साकार सृष्टीतील बंधना-पैकीं पुष्कळशी बंधनें ह्या शक्तिमय क्षेत्रांत शिल्लक राहत नाहींत. ह्या अवस्थेंत जाणीव शक्तीशी तादात्म्य पावून सर्वकाळ शक्ती-

मध्येंच व शक्तीद्वारा व्यवहार करते. शक्तिनिष्ट जीवनांतील शक्ति ग्रहण करून ती आत्मसात करण्याची क्रिया स्थूलदेहनिष्ट स्थितींतील खाण्यापिण्याप्रमाणें असते. ह्या अवस्थेतील संताचे शक्तीवर पूर्ण नियंत्रण असते. तो आत्मतृप्तीकिरता शक्तीचा उपयोग करतो. परंतु त्याचे व्यापार कितीही सामर्थ्यवान असले तरी ते आध्यात्मिक दृष्टीने बंधनाच्या क्षेत्रांतीलच असतात. देहभाव असतांना अप्राप्य असणाऱ्या पुष्कळ वस्तु तो पाहूं शकतो, ऐकूं शकतो आणि त्यांचा वास घेऊं शकतो. ज्या कृतीला देहनिष्ठ स्थितींतील लोक चमत्कार मानतात (उदाहरणार्थ अंधारांत उजेड करणें, शक्तिपान करून हजारो वर्षे जिवंत राहणें, वगैरे) अशा पुष्कळ अद्भुत गोष्टी तो करू शकतो. परंतु त्याच्या कर्तृत्वाचें संपूर्ण क्षेत्र शक्तिमय असून त्याच्या जीवनांत शक्तीचेच प्राधान्य असतें. तो ज्याचा विचार करूं शकतो किंवा जें जें कार्य करूं शकतो ते सर्व शक्तिविषयक असून ते त्याला शक्तिद्वारा प्राप्त होते. हे शक्तिपर जीवन अध्यात्मिक दृष्टीने प्रगत असलेल्या पुरुषानांच शक्य असते, परंतु ही शक्तिनिष्ट अवस्था सिद्धांच्या सहजसमाधीच्या रूपानें व्यक्त होणारी पूर्णावस्था मुळीच नव्हे.

मनोभूमींतील जीवनः—शक्तीच्या क्षेत्राचें उल्लंघन करून जेव्हां आत्मा मनाच्या क्षेत्रांत शिरकाव करतो तेव्हां सहज समाधीप्रत नेणाऱ्या मार्गावरील दुसरी महत्वाची मजल गांठली जाते. **सर्वप्रकारची शक्ति हा मनाचा आविष्कार आहे.** म्हणून शक्तीच्या अवस्थेतून मनाच्या अवस्थेंत जाण्यानें सहजसमाधीप्रत नेणाऱ्या मार्गांत आणखी प्रगति होते. मनोभूमींतील जीवनामध्यें जाणीव मनाशी प्रत्यक्षपणें (directly) तादात्म्य पावते. ह्या अवस्थेंत जाणिवेला स्थूल देहाचें किंवा शक्तीचे कोणत्याही प्रकारचें बंधन

नसतें; परंतु तिला मनाचे बंधन असतेच. मनोभूमीतील महात्म्यांचा शरीर व शक्ति यांच्यावर पूर्ण ताबा असतो; ते दुसऱ्याच्या मनांतील गोष्टी ओळखून त्यांच्या मनावर प्रभुत्व ठेवूं शकतात; इतकेच काय पण मेलेल्या माणसांना जिवंत देखील करूं शकतात. तरी ह्या मनोबद्ध अवस्थेचा द्वैताच्या आणि भ्रमाच्या क्षेत्रांतच समावेश होतो, म्हणून अनंतता प्राप्त करण्याकरतां ह्याही अवस्थेचे उलंघन करावेच लागते.

मन सद्वस्तुवर आवरण घालतें:—अगदी सुरुवातीपासून पुढील सर्व प्रगति व्यष्टिमनाचे कार्यक्षेत्र हळूहळूं कमी करून त्याचे उलंघन करण्यांत असते. देहनिष्ठ आणि शक्तिपर अवस्थेत सुद्धां मनच कार्य करीत असते; परंतु **देहनिष्ठ अवस्थेंत मन देहाच्या दृष्टीनें विचार करतें; शक्तिपर अवस्थेंत मन शक्तीच्या दृष्टीनें विचार करते; आणि मनोभूमींतील अवस्थेंत मन स्वतःच्यादृष्टीनें विचार करतें.** मन स्वतःच्यादृष्टीनें विचार करते तेव्हांसुद्धां अनंततेचें ज्ञान आणि अनुभव प्राप्त होत नाही, कारण स्वतः मनच मनोनिर्मित विचार व सद्वस्तु यांमधील पडदा बनते. या स्थितींत मन जरी देहनिष्ठ भासांतून आणि शक्तिपर जीवनाभासांतून मोकळें असले तरी त्यांत निराळेपणाची जाणीव असते. ह्या स्थितीतील मनाला धुळीनें झाकलेल्या आरशाची उपमा देतां येईल. पूर्ण मनोलय होऊन जेव्हां मन अनंततेमध्यें विराम पावते तेव्हांच सहजसमाधीच्या परमात्मस्थितीचा अनुभव घेणें शक्य होतें. **रूप हें शक्तीचें घनीभवन आहे; शक्ति ही मनाचे कार्य आहे; मन हें अनंत तत्वावरील** (आरशाच्या झांकणाप्रमाणें) **आवरण आहे; आणि मनरूपी आवरण झुगारून दिल्यावर प्रत्ययास येणारी अनंतताच सत्यरूप परमात्मा आहे.**

मनाचें उल्लंघन करण्यास तीव्र उत्कंठा आणि अचल तितिक्षा पाहिजे :—संकुचित बनविणाऱ्या व्यष्टिमनाचा त्याग-करणें ही कांहीं सोपी गोष्ट नाही. ह्यांत मुख्य अडचण हीच असते कीं मनोनाश मनाच्या सहाय्यानेच करावा लागतो. मनातीत होण्या-करता सत्यस्वरूप अनंत परमात्म्याशी ऐक्य पावण्याची अतिशय तीव्र इच्छा असावी लागते. त्याचप्रमाणें मनातीत होण्याचा व उन्मनी स्थितीचा अभ्यास करीत असतां विलक्षण धीर ठेवणेही तितकेंच आवश्यक असतें. एका सद्गुरुने आपल्या शिष्यास सांगितलें कीं, ‘ परमात्मस्थितीच्या प्राप्तीसाठीं तुला आपलें हातपाय एका लाक-डाच्या फळीला बांधून स्वतःला नदींत फेकून द्यावें लागेल आणि नंतर पाण्यांत असतांनाही आपले कपडे कोरडे ठेवण्याचा प्रयत्न करीत रहावें लागेल !’ ह्या आज्ञेचा गर्भित अर्थ शिष्याला समजला नाहीं. फिरत फिरत तो दुसऱ्या एका साधू जवळ आला आणि त्याला त्यानें आपल्या सद्गुरूच्या आज्ञेचा अर्थ विचारिला. त्या साधूनें समजावून सांगितलें कीं त्या आज्ञेचा अर्थ असा आहे कीं परमात्मप्राप्ति करून घेण्याकरतां त्याच्याशी ऐक्य पावण्याची इतकी तीव्र इच्छा ठेवली पाहिजे, की जणू कांहीं त्यावाचून एक क्षणभरही जिवंत राहणे शक्य नाही; आणि त्याबरोबरच त्याच्या प्राप्तीसाठीं लक्षावधि वर्षे वाट पाहण्याचा बेसुमार धीर ठेवला पाहिजे. परमात्म्याशीं ऐक्य पावण्याची तीव्र इच्छा नसली तर मन नेहमीच्या संस्कारांच्या प्रवाहांत सांपडतें, व धीर खचल्यास मनाची (ऐक्य पावण्याची) तीव्र इच्छाच संकुचित मनोव्यापारांना पोषक बनते. म्हणून तीव्र इच्छा आणि अमर्याद धीर यांचा समतोलपणा प्राप्त झाल्यानंतरच साधकाला संकुचित मनाचा पडदा फाडतां येतो; आणि ह्या दोन्ही परस्परविरुद्ध गुणांचा योग्य संयोग केवळ सद्-गुरूच्या सहाय्यानेच होऊं शकतो.

सहजसमाधींतील आत्मज्ञान प्रयासरहित अंतःप्रज्ञेमुळें होतेः—सहजसमाधींत राहणें म्हणजे सत्यप्रकाशित जाणिवेंत राहणें होय. ज्याचें मन कार्य करीत असते अशा माणसाला सहज समाधीच्या अवस्थेचें आकलन होत नाही. परमात्मस्थिती मनातीत आहे. संकुचित मन अनंततेशीं ऐक्य पावून नष्ट झाल्यानंतरच पूर्णावस्थेचा उदय होतो. या अवस्थेंत आत्म्याला स्वतःचे ज्ञान मनाच्या द्वारा होत नसून स्वतःच्याच द्वारा होत असते. संसारी मनुष्याला आपण कुत्रा नसून मनुष्य आहोंत ही संदेहरहित जाणीव असते, त्याचप्रमाणें सहजसमाधीमध्यें आत्म्याला आपण मर्यादित वस्तु नसून परमात्माच आहोत ही खात्री असते. आपण कुत्रा नसून मनुष्य आहोंत ह्याचें संसारी मनुष्याला वारंवार स्मरण करावें लागत नाहीं; कांही एक विशेष प्रयत्न न करतां आपण मनुष्य आहोंत हें तो आपोआप जाणतो. त्याचप्रमाणें सहज-समाधीमध्यें आत्मानुभूति स्थिर राहण्यासाठीं आपण परमात्माच आहोत अशी कृत्रिम स्वयंसूचना वारवार देण्याची आवश्यकता रहात नाहीं; तर प्रयासरहित व साक्षात् ज्ञानाच्याद्वारा आपण स्वतः परमात्मा आहोत हा स्वयंसिद्ध व अबाधित प्रबोध आत्म्याला असतो.

अनंतत्वांतील जीवनः—सहजसमाधि प्राप्त करून घेतलेला मनुष्य आत्मज्ञानांत कायमचा स्थिर असतो. येणारे व जाणारे असे हें ज्ञान नसून एक वेळ प्राप्त झाल्यावर तें कायमचेंच टिकून राहतें. अज्ञान दशेमध्यें साधक स्वतःला कर्मांचा कर्ता व सुखदुःखांचा भोक्ता (अशा पुरुष किंवा स्त्री) ह्या दृष्टीने पाहतो; परंतु ज्ञानास्थिती-मध्यें जो ह्या गोष्टींनी कोणत्याही प्रकारें मर्यादित नसून ज्याला ह्यांचा स्पर्शही नसतो असा परमात्मा मी स्वतःच आहे, हें संदेहरहित ज्ञान त्याला असतें. आपल्या स्वतःच्या स्वरूपाचें त्याला एक वेळ

यथार्थ ज्ञान झालें म्हणजे तें कायमचें राहतें; आणि त्यानंतर तो कधींच अज्ञानमोहांत सापडत नाहीं. ही साक्षात्काराची स्वरूपाव स्थिती सर्व बाबतींत मर्यादारहित असते; ह्या स्थितीची लक्षणें अनंत ज्ञान, पावित्र्य, प्रेम आणि आनंद हीं होत. **सहजसमाधींत प्रवेश करणें म्हणजे शाश्वत जीवनाच्या अनंततेची प्राप्ति करून घेणें.**

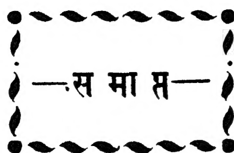
सहजसमाधीचे दोन प्रकार:—सहजसमाधीचे पुढील दोन प्रकार आहेत–(१) **निर्वाण किंवा तल्लीनता** आणि (२) **निर्विकल्प स्थिति अथवा** ईश्वरत्वाचा आविष्कार. सर्व शरीरें आणि अखिल सृष्टि यांच्यापासून जाणीव पूर्णपणें निवृत्त केली म्हणजे निर्वाण किंवा परात्पर स्थिति (beyond state) प्राप्त होते; **परंतु आसक्ति किंवा तादात्म्य न ठेवतां जाणिवेला देहावर आणून पुन्हां कार्यक्षम केलें तर निर्विकल्प समाधि अथवा सद्गुरूपद प्राप्त होते**; ह्या स्थितींत जाणिवेचा शरीराशी संबंध असला तरी ती शरीराशी तादात्म्य पावत नसल्यामुळें आंतून अलिप्त राहते. मनातीत होणें म्हणजे जाणिवेला विश्वापासून पूर्णपणें निवृत्त करून तिला परमात्म्यांत सर्वस्वी लीन करणें. ज्या ठिकाणीं अखिल विश्व शून्यरूप होतें अशी ही स्थिति आहे. निर्वाण स्थितीला पोहचलेल्या बहुतेक महापुरुषांना भासमान विश्वाचें भान पुन्हां येत नाहीं. जे थोडे पुरुष त्या स्थितींतून खालीं विश्वभानावर येतात त्यांनासुद्धां अखिल विश्व परमात्माच असल्याचा अनुभव येऊन ते सतत निर्विकल्प स्थितींत राहतात. **भ्रमात्मक कल्पनेचे मनोव्यापार जिथें मुळींच नसतात आणि मर्यादित मनाचे हेलकावे अव्यय परमात्म्याच्या अनुभूतीमध्यें शांत होतात अशा जीवनालाच निर्विकल्प स्थिति म्हणतात.**

सद्गुरू आणि अवतार ह्यांची स्थितिः—सातव्या भूमिकेवरून खालीं येणाऱ्या आत्म्यांना निर्विकल्प अवस्थेची सहजसमाधि प्राप्त होते. सद्गुरू आणि अवतार ह्यांची ही स्थिति असते. जीवनांतील अस्थिर परिस्थितीशीं उत्साहाने झुंजत असतांनासुद्धां त्यांची साम्यावस्था भंग पावत नाहीं. ह्या स्थितींतील महापुरुष सर्वत्र आणि सर्व वस्तूंत परमात्माच पाहतो. त्याला परमात्म्याशिवाय निराळी वस्तूच दिसत नाहीं. म्हणून स्थूल जगतांतील वस्तूबद्दल व्यवहार करीत असतांना त्याच्या परमात्मस्थितीत कोणतीही कमतरता येत नाहीं. धनुष्याचा बाण ओढीत असतांना, किंवा रणांगणावर तलवार फिरवीत असतांना, विमानांतून संचार करीत असतांना अथवा लोकांशी बोलत असतांना, किंवा अतिशय चित्तैकाग्रय लागणाऱ्या दुसऱ्या हालचालींत गुंतला असतांनासुद्धा, तो आपल्या जीवनांत प्रतिक्षणीं निर्विकार परमात्मस्थितीचा जाणीवपूर्वक आस्वाद घेत असतो.

मोक्ष, निर्वाण आणि निर्विकल्प स्थितिः—जीवात्म्याचे परमात्म्यांत पूर्ण निमज्जन होऊन सर्वश्रेष्ठ जाणिवेंतील ज्ञान व आनंद मिळण्याच्या बाबतींत निर्वाण आणि निर्विकल्प ह्या अवस्था मोक्षाच्या अवस्थेसारख्या आहेत. परंतु मुक्ति किंवा मोक्ष आत्म्यानें देहत्याग केल्यानंतर अनुभवास येतो; आणि निर्वाण व निर्विकल्प ह्या दोन्ही अवस्था देहत्यागापूर्वी अनुभवितां येत नाहीत. निर्वाण आणि निर्विकल्प ह्या दोन अवस्थांत शरीर कायम असण्याचे साम्य असून तत्वतः जरी त्या सारख्या असल्या, तरी त्यां दोहोंत किंचित् फरक असतो.

निर्वाण आणि निर्विकल्प ह्या दोहोंतलि फरकः—अहंतेचे कवच फाडून बाहेर पडणारा जीवात्मा परमात्म्याच्या अमर्याद जीव-

नांत [illegible] त्याच [illegible] [illegible]imited individuality) जाऊन त्याला मर्यादारहित व्यक्तित्व [unlimited individuality] प्राप्त होते. आत्म्याला ब्रम्हानुभूति होऊन तो आपलें व्यक्तित्व कायम ठेवितो. महत्वाचा मुद्दा हाच कीं व्यक्तित्वाचा समूळ नाश होत नाहीं; तर ते अध्यात्मिक स्वरूपांत कायम राहतें. परमात्म्याशीं ऐक्य पावल्यावर आत्म्याचे मर्यादारहित व्यक्तित्व एक प्रकारें कायम राहिले तरी तो स्वतःसिद्ध व परिपूर्ण ईश्वरत्वाच्या अनुभवांन सतत निश्चल व लीन राहूं शकतो. ह्या निर्वाणाच्या तल्लीनतेमधून जगताच्या जाणीवेत सहसा कोणीही परत येत नाही. क्वचितच परमात्म्याच्या अनंत जीवनांत नुकताच प्रविष्ट झालेला आत्मा कर्तृत्वशाली ईश्वरत्वाचे विमोचन करून आपले मर्यादारहित व्यक्तित्व प्रस्थापित करतो. हीच निर्विकल्प स्थितीची सहजसमाधी असून त्यालाच ईश्वरत्वाचा आविष्कार म्हणतात.



Meher Publications

(1) Meher Baba's Discourses
(Five Volumes) each Rs. 2-0

(2) Gems from the Teachings of
Meher Baba Rs. 1-4

(3) Divine Theme—By Meher Baba Rs. 4-0

(4) Perfect Master (Life of Shri Meher Baba)
By C. B. Purdom Rs. 6-0

(5) Meher Baba—The Awakener.
By Dr. C. D. Deshmukh M. A. Ph.D, (London)
(With Foreword by
Princess Norina Matchbelli) Rs. 1-0

(6) Shri Meher Baba-His Philosophy
& Teachings. By A. K. Abdulla Re.

(7) Meher Baba — By Estern &
Western Disciples. Rs. 0-3

(8) Sayings of Shri Meher Baba Rs. 0-4

(9) Shri Meher Baba. Vol. I. (Gujrathi)
By F. H. Dadachanji Rs. 2-0

(10) Meher Baba. (Urdu)
By K. E. Afseri. Rs. 0-2

(11) Meher Baba. (Persian)
By S. A. Abbas. Rs. 0-2

(12) श्रीमेहेरबाबा और उनके अध्यात्मपर लेख (हिंदी) Rs. 1-8

(13) श्रीमेहेरबाबा (मराठी)
By Dr. C. D Deshmukh M. A. Ph. D. Rs. 1-8

Can be obtained from:—

K Irani,
Baba Spiritual Centre,
gar.

अवतार मेहेरबाबा माला

संचालक :

मेहेरबाबा जागतिक अध्यात्मकेंद्र,
किंग्ज रोड, अहमदनगर.

संपादक :

दि. ह. पोफळी, बी. एस्सी. एलएल. बी.
अवतार मेहेरबाबा कार्यालय,
धनतोली, नागपूर.

आपल्या दैवी प्रेमाने व प्रज्ञासंपन्न सामर्थ्याने श्रीमेहेरबाबा मानवास नवीन दृष्टि व परमशांति देतात. अखिल मानवतेमध्यें अकलंकित बंधुतेची प्रस्थापना करून सत्य व प्रेम यांवर अधिष्ठित असलेले नवयुग निर्माण करणें हेंच त्यांचें अवतारकार्य आहे. त्यांनी जुलै १९२५ पासून मौन धरलें आहे.

श्रीमेहेरबाबांचे अध्यात्मपर लेख व दिव्य संदेश मराठी, हिंदी व उर्दू ह्या भाषांतून वाचक वर्गास मिळावेत हा 'अवतार मेहेरबाबा' मालेचा उद्देश आहे.

वार्षिक वर्गणी रु. २ पो. ख. सह.

पत्ता
अवतार मेहेरबाबा कार्यालय
धनतोली, नागपुर

दि. ह. पोफळी
संपादक